CEL MAI BUN AN

Jinny S. Ditzler



JINNY S. DITZLER este inițiatoarea activității de coaching personal și profesional, demarând procesul în Marea Britanie în 1981. Este, de asemenea, fondatoarea Best Year Yet, o companie globală care a pregătit peste 400 de lideri și traineri, care au lucrat cu peste 750 de companii, în 14 țări. Este specialistă în coaching, promovare, fiind recunoscută ca un lider inovator în domeniul revitalizării organizaționale și transformării personale.

A activat în organizații nonprofit atât în Marea Britanie, cât și în Statele Unite, făcând parte din consiliul director al The Hunger Project, asociație caritabilă care luptă împotriva foametei în lume. De asemenea, s-a numărat printre fondatorii și președinții Executive Service Corps din Aspen, Colorado, organizație care pregătește lideri de afaceri și profesioniști independenți pentru a oferi consultanță firmelor nonprofit.

CEL MAI BUN AN

10 ÎNTREBĂRI CARE VĂ VOR ADUCE SUCCESUL ÎN URMĂTOARELE 12 LUNI

Ediția a II-a

JINNY S. DITZLER

Traducere din limba engleză de
MIHAELA GAVRILĂ

Curtea veche

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DITZLER, JINNY S.
Cel mai bun an. 10 întrebări care vă vor aduce succesul
în următoarele 12 luni / Jinny S. Ditzler ; trad.: Mihaela Gavrilă. –
Ed. a 2-a, rev. - Bucureşti : Curtea Veche Publishing, 2013
ISBN 978-606-588-500-4

I. Gavrilă, Mihaela (trad.)

159.923.2

Editor: Grigore Arsene
Corector: Iuliana Anghel
Tehnoredactor: Mariana Cristea

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, Bucureşti, 020091
tel.: 021 260 22 87, 0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuţie: 021 222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Design interior & coperta: Griffon and Swans
www.griffon.ro

JINNY S. DITZLER
YOUR BEST YEAR YET!
Ten Questions for Making the Next Twelve Months Your Most Successful Ever

This edition published by arrangement with
Grand Central Publishing, New York, USA

ISBN 978-606-588-500-4

Lui Tim,

cu toată dragostea și profunda mea prețuire.

Există un lucru numit dragoste adevărată, care implică întotdeauna considerație. Principala ei caracteristică este, de fapt, respectul pentru demnitatea personală. Efectul ei este de a stimula respectul de sine al celuilalt, iar preocuparea ei este de a-l ajuta pe cel drag să devină el însuși. În mod misterios, o astfel de iubire își găsește adevărata împlinire în puterea de a-l stimula pe celălalt să atingă desăvârșirea.

ROMANO GUARDINI

MULȚUMIRI

UNUL DINTRE AVANTAJELE scrierii acestei cărți este faptul că îmi oferă ocazia de a le mulțumi acelora care m-au învățat și m-au ajutat atât de mult. Fără ei, această carte nu ar fi fost scrisă, iar munca pe care o desfășor în prezent ar fi fost imposibilă.

Le mulțumesc, așadar:

Tuturor participanților la seminariile *Best Year Yet* (*Cel mai bun an*) — ei au dovedit că metoda funcționează și mi-au dat încrederea de a merge mai departe.

Clienților mei, pentru că au avut încredere în mine și m-au primit în viața lor — alături de ei, am aflat secretele pe care le dezvălui în această carte.

Prietenilor mei, Jock și Susie, care m-au îndemnat cu suficientă hotărâre o scriu.

Grupului nostru de sprijin din Marea Britanie, care mi-a fost ca o familie în ultimii 18 ani.

Celor mai grozavi profesori pe care i-am avut: Werner Erhard, care mi-a dăruit cheile propriei mele puteri;

John-Roger, care m-a învăţat să-mi deschid sufletul; şi Lew Epstein, care mi-a arătat cum să primesc dragostea celor din jur.

Colegilor şi partenerilor mei inimoşi de la Results Unlimited şi The Results Partnership, care au deschis calea acestei transformări în Marea Britanie în perioada grea de dinainte de a exista o astfel de necesitate.

Celiei Brayfield, care a scris despre şedinţele noastre de instruire cu mult înainte de a fi sigură de eficienţa lor.

Lui Val Corbett, creator şi producător al programului *Executive Coach,* care a descoperit în mine acele calităţi de care eu nu eram conştientă şi pe care m-a ajutat să le împărtăşesc şi altora cu atâta eficienţă.

Partenerilor mei de la Best Year Yet, Limited şi Your Best Year Yet, LLC, care împărtăşesc aceeaşi dorinţă ca şi mine, de a transmite aceste idei cât mai multor oameni şi cât mai curând.

Agentului meu britanic, Bruce Hyman, ale cărei insistenţă şi intuiţie au ridicat acest demers la un nivel la care nu aş fi reuşit să ajung fără ajutorul lui.

Agentului meu american, Denise Marcil, ale cărei inteligenţă, curaj şi pricepere m-au ajutat să ajung acolo unde nu aş fi ajuns *niciodată* de una singură.

Editorului meu, Jessica Papin, şi echipei sale, care m-au sprijinit să materializez ideea acestei cărţi.

Părinților mei, Leo Eugene Anderson și Katherine Thomas Anderson, de la care am moștenit intuiția și voința și a căror dragoste a însemnat totul pentru mine.

Minunatei mele familii, care m-a încurajat zi de zi, a fost mândră de mine și m-a ajutat să-mi păstrez încrederea în mine.

Fiului meu Charley, care a „devorat" lecțiile din această carte și m-a făcut să mă simt mândră.

Fiului meu Jeff, un prieten bun care mă face întotdeauna să râd și care mi-a fost de un imens ajutor în nenumărate rânduri.

Și, cel mai mult, soțului meu, Tim, care mă iubește și care îmi oferă bucuria de a trăi alături de cel mai înfocat fan al meu!

BUN VENIT!

VĂ INVIT SĂ AVEŢI UN AN REUŞIT — şi mulţi alţii de acum înainte, pentru tot restul vieţii.

Experienţa *Cel mai bun an* îşi propune să pătrundă până la esenţa modului de a gândi şi a acţiona al fiecăruia dintre voi şi să vă dea puterea de a accede la un alt nivel de eficienţă şi împlinire pe plan personal. Printr-un proces de autodescoperire, pe durata a trei ore, evaluaţi-vă situaţia, apoi treceţi la planificarea unui nou an din viaţa voastră. Răspunzând la zece întrebări simple, veţi putea să vă clarificaţi ideile şi să vă pregătiţi pentru următorul an, care trebuie să fie cel mai bun. La capătul acestui exerciţiu individual, veţi avea în faţă un plan simplu, pe o singură pagină, care vă va ajuta în următoarele 12 luni.

Mii de oameni au folosit această formulă în ultimii 20 de ani şi, împreună cu ei, am conturat şi am simplificat procesul de obţinere a bilanţului unui an de viaţă, precum şi procesul de planificare într-o formă extrem de eficace. Da, am reuşit să ne îmbunătăţim capacitatea de a pune lucrurile în practică şi foarte mulţi dintre noi avem acum mai mult succes pe plan material, în carieră şi în relaţiile

cu ceilalţi. Dar mai mult decât atât, am avut răgazul de a câştiga o imagine de ansamblu care ne oferă şansa de a da un nou sens vieţii şi faptelor noastre. Ea ne conduce la un nou nivel de conştientizare şi cunoaştere a modului în care trăim şi ne conducem viaţa.

Sunt foarte mulţi cei care au făcut acest exerciţiu an de an, de o bună bucată de vreme; i-a ajutat să-şi schimbe radical viaţa şi să aibă satisfacţia de a obţine rezultate cu adevărat importante pentru ei. Cum spunea pe bună dreptate un bun prieten de-al meu: „Mi-am dat seama că viaţa mea nu era aşa cum aş fi vrut, aşa că am renunţat să mai amân atâtea lucruri pe care le doream."

Mulţumită acestui exerciţiu, sunt foarte mulţi cei care au învăţat să ia în mâini hăţurile propriei lor vieţi — este ceva minunat. Eu însămi am folosit acest exerciţiu şi am fost uimită de noile mele realizări şi de felul în care m-am schimbat. De-atunci, fiecare an pe care l-am trăit a fost — într-un fel — cel mai bun an al meu. Aşadar, după cum le spuneam şi participanţilor la seminariile *Cel mai bun an*, „dacă o învăţătoare din Nebraska poate, şi voi puteţi!"

Vă invit din nou să veniţi cu noi în această călătorie, la capătul căreia veţi câştiga respect de sine şi bucuria de a trăi o viaţă care să reflecte ceea ce contează cel mai mult pentru voi.

Cum să folosiţi această carte

La început, acest seminar era public sau era susţinut în cadrul corporaţiei noastre şi ţinea o jumătate de zi. În decursul anilor, foarte mulţi oameni l-au parcurs individual,

fiind nevoie de aproximativ trei ore pentru a răspunde la cele zece întrebări. Văzând că au reuşit să se descurce singuri, m-am gândit că acest exerciţiu ar putea foarte bine să fie unul de lucru individual.

Foarte mulţi oameni îşi concep planul pentru cel mai bun an în luna ianuarie pentru a putea cuprinde un an calendaristic. Dar procesul de reflectare şi planificare poate avea loc la fel de bine în orice perioadă a anului. Să nu credeţi că planul trebuie să înceapă neapărat în ianuarie şi să se termine în decembrie — dacă citiţi această carte acum, atunci acesta este momentul pentru a răspunde la întrebări, pentru a vă convinge că se poate şi pentru a vă pune la lucru.

Cartea cuprinde trei părţi:

Prima parte — este o introducere la principiile pe care se bazează programul *Cel mai bun an* şi prezintă experienţele câtorva participanţi la acest exerciţiu în decursul anilor.

Partea a doua — cuprinde cele zece întrebări, cărora le este dedicat câte un capitol cu explicaţii suplimentare — acestea vă vor ajuta să răspundeţi la întrebări.

Partea a treia — este un caiet de lucru cu spaţii libere pentru răspunsurile la întrebări şi planul pentru următoarele 12 luni, plan care trebuie să aibă o singură pagină.

Fiecare dintre noi are propriul său mod de a acționa și, de aceea, în funcție de acesta, se poate alege una dintre următoarele variante de lucru:

1. Treceți direct la *Partea a treia* și începeți să răspundeți la cele zece întrebări. Dacă aveți nevoie de lămuriri, citiți acel capitol din *Partea a doua* care se referă la întrebarea la care vreți să răspundeți.

2. Citiți mai întâi *Prima parte* și *Partea a doua* pentru a înțelege mai bine despre ce este vorba; puteți să notați pe o foaie de hârtie ce anume vă interesează mai mult. Când ați terminat, luați-vă un răgaz de trei ore, în care să răspundeți la întrebările din *Partea a treia*.

Indiferent de alegerea făcută, vă doresc succes!

Momentul decisiv

Ideea mi-a venit chiar în ziua de Anul Nou, în 1980, când eu și partenerul meu Tim ne-am trezit în apartamentul în care locuiam în Londra. Poate că aveam nevoie de ceva care să-mi distragă atenția, căci renunțasem la fumat cu o seară înainte și făcusem atâta tam-tam, încât nu mai era cale de întors. Sau poate mă frământa gândul că începea un nou deceniu. N-aș putea să spun sigur. Dar pentru prima dată după mulți ani, am început să mă gândesc ceva mai serios la anul care tocmai începea. Și-atunci, chiar înainte de a ne da jos din pat, i-am propus lui Tim ca în anul acela să participăm la un maraton, iar el a fost de acord.

Din câte îmi amintesc, acesta a fost singurul obiectiv pe care ni l-am propus în acel an, probabil pentru că nu ne hotărâserăm încă să rămânem împreună, iar gândurile

de viitor staționau în fază incipientă — nu ajunseserăm încă la momentul în care să ne facem planuri pentru o viață împreună.

Am ales maratonul de la Paris, care urma să aibă loc în luna mai. Poate că astăzi ceea ce ne-am propus noi atunci nu este ceva ieșit din comun, dar 1980 era anul dinaintea inițierii maratonului de la Londra, și să vezi pe cineva alergând pe străzile Angliei — în special o femeie — era o priveliște neobișnuită care atrăgea priviri curioase.

Am început să ne antrenăm și, deși alergam deja câțiva kilometri buni mai multe zile pe săptămână, am aflat că trebuia să adoptăm un nou program de antrenament prin care să ajungem la peste 80 de kilometri pe săptămână în luna dinaintea maratonului. Așa că, treptat, am început să ne prelungim traseul obișnuit prin parcul Bishops din Fulham și să traversăm Polul Putney, apoi să trecem pe sub Podul Hammersmith și mai departe, până parcurgeam jumătate din timpul propus pentru acea zi, apoi alergam înapoi spre casă, pe același drum pe care îl făcuserăm. Grea treabă!

Pe la mijlocul lunii martie, când începe să se întrevadă sfârșitul iernii, a început chiar să ne placă. Le-am spus și prietenilor despre inițiativa noastră, unii chiar s-au arătat interesați și, foarte curând, ceea ce începuse printr-o vorbă spusă așa, într-o doară, în dimineața primei zile din ianuarie a prins viață. Într-un final, ne-am strâns aproape o sută de oameni și ne-am îmbarcat în două autobuze și-am pornit spre Paris, unde ne-am distrat de minune și am mai strâns și câteva mii de dolari pentru acte de caritate.

A fost totuşi foarte greu, mai greu decât ne-am fi aşteptat — credeam că nu se mai termină, iar pentru Tim a fost chiar şi mai greu. Pe toată distanţa maratonului am alergat unul lângă celălalt. Pe la kilometrul 30, Tim era deja într-o stare de epuizare vecină cu delirul, era atât de obosit încât, după ce la un moment dat s-a oprit să bea apă, s-a zăpăcit şi, în loc să alerge mai departe, a luat-o înapoi spre linia de pornire! Până la urmă am reuşit. Sentimentele de încredere şi fericire pe care ţi le dă succesul, mai ales când îţi propui şi reuşeşti ceva atât de neobişnuit, le-am simţit mult timp după ce am trecut linia de sosire. Înainte de toate, am aflat cât de important e să merg mai departe şi, făcând acest lucru, am descoperit în mine energii pe care nici eu nu le bănuisem până atunci. Cred că nu aş fi aflat niciodată acest lucru dacă nu m-aş fi străduit să ating acel obiectiv.

În următoarea zi de Anul Nou, în 1981, eu şi Tim eram deja logodiţi, locuiam încă în acelaşi apartament cu chirie şi ne făceam planuri pentru anul care abia începea. Avusesem un an bun. Maratonul fusese fără îndoială un succes trăsnet, dar în rest nu se schimbase mai nimic. Spre sfârşitul anului 1980, ne hotărâserăm să ne cumpărăm o casă, dar între timp am constatat că în faţa noastră se întindea o plasă *negativă* de conjuncturi nefavorabile. Pentru niciunul dintre noi nu se dovedise uşoară construirea unei cariere în Londra şi, deşi nu ne făceam prea multe griji din pricina asta, perspectivele noastre se învălmăşeau într-o nebuloasă.

Când a trebuit să mă transfer înapoi în Statele Unite, am renunţat la o slujbă bună pentru că doream să rămân cu Tim, dar nu am mai găsit altceva de lucru. Şi în ceea ce-l

privește am purtat numeroase discuții interminabile legate de întrebarea dacă dorea într-adevăr să rămână în lumea afacerilor. Ne simțeam bine împreună, eram fericiți, dar de cele mai multe ori rămâneam fără niciun ban, abia dacă ne permiteam să luăm masa la un restaurant o dată pe lună. Acum, privind retrospectiv, îmi dau seama că ziua de Anul Nou 1981 a fost pentru noi un moment de cotitură.

În această zi, s-a născut ideea seminarului *Cel mai bun an*, deși abia în anul următor am început să-l susțin pentru a-i instrui pe ceilalți. Ideea ne-a venit pur și simplu când am început să ne facem planuri pentru anul care urma. Înainte de a ne gândi ce avem de făcut în anul următor, ni s-a părut firesc să recapitulăm anul 1980 și ce ni s-a întâmplat în tot acest timp. Deși nu ne așteptam la cine știe ce, am constatat amândoi că am realizat mai mult decât am fi crezut. Am început să fim ceva mai optimiști — a fost o experiență care s-a dovedit la fel și pentru participanții la programul *Cel mai bun an*, mulți ani la rând.

Până la sfârșitul zilei, fiecare dintre noi își propusese peste o sută de obiective. Anul 1981 a fost categoric cel mai bun an al nostru de până atunci — ne-am căsătorit, am mai participat la trei maratoane și fiecare a pus pe picioare o afacere pe care o mai continuă și astăzi.

Anul s-a încheiat totuși cu un „scor" slab, căci numărul mare de obiective pe care ni le fixaserăm făcea practic imposibilă realizarea tuturor. Când am început să le transmitem și altora ideile noastre, a fost evident faptul că, dacă îți stabilești prea multe obiective, este imposibil să realizezi măcar jumătate dintre ele! Așa că am simplificat schema

pentru a putea descoperi cele zece obiective prioritare, întregul proces durând aproximativ trei ore.

Obiectivul pe care l-am stabilit în acea dimineață din 1980, de a participa la maraton, a fost începutul unui nou mod de viață pentru noi. Iar când am transformat procesul de stabilire a obiectivelor într-un seminar, și alți oameni au avut șansa să descopere un nou mod de viață pentru ei; împreună, am descoperit multe lucruri despre felul în care trebuie să ne folosim mintea și simțul practic pentru a învăța din experiența anului care a trecut și pentru a obține cele mai bune rezultate în anul următor.

Tim și cu mine am folosit acest exercițiu și în vremurile bune, dar și în cele rele, rezervându-ne timp pentru a face acest lucru în fiecare an, orice s-ar fi întâmplat. Simplul fapt că stabilim cele zece obiective prioritare pentru anul care urmează este un stimulent puternic, deși, în cazul meu, au fost și ani când treceau câteva luni fără să recitesc obiectivele stabilite. Evident, nici un an nu seamănă cu celălalt. În anumiți ani mă preocupă în special aspectul financiar, în alți ani bunăstarea și condiția fizică, în alții relațiile familiale, alteori munca de caritate, iar în alți ani mă confrunt cu problemele pe care nu le-aș fi putut prevedea cu un an înainte.

Bineînțeles că nu întotdeauna am realizat toate obiectivele pe care ni le-am fixat și nici nu ne-am urmărit scopurile cu precizia unor roboți, așa cum credeam noi că ar trebui. Și totuși, acest proces a continuat să ne traseze un cadru de viață în care construim an după an, asigurându-ne că cel puțin avem șansa de a învăța din lecțiile anului care s-a

încheiat şi de a trece mai departe, la următoarele noastre obiective.

Uneori, când facem bilanţul la sfârşit de an, suntem mulţumiţi de consecvenţa cu care ne-am urmărit obiectivele; în alţi ani, ne trebuie ceva mai mult curaj să privim înapoi. Dar în toţi aceşti ani nu am renunţat, şi asta a contat enorm pentru noi. Viaţa mea de astăzi diferă mult de cea de atunci, fie că mă gândesc la bunurile de care dispun în prezent sau la calitatea existenţei mele. Acum mă bucur de un stil de viaţă care este mai presus de orice mi-am închipuit în copilărie.

Disciplina parcurgerii an după an a întrebărilor din *Cel mai bun an* este cea care ne ajută să perseverăm, să progresăm şi să învăţăm în permanenţă. Lucrurile n-au mers întotdeauna la fel de bine pe cât ne-am aşteptat, dar am învăţat să fac tot ce îmi stă în putinţă şi să mă concentrez, aşa cum am arătat în această carte. În timp, cu ajutorul mai multor persoane, seminarul *Cel mai bun an* a evoluat, transformându-se într-un exerciţiu simplu cu zece întrebări, ce poate fi folosit oricând şi de către oricine. Cred că am învăţat deja că nu am dreptul să le impun celorlalţi să-mi accepte propriile convingeri, dar promovez acest program cu plăcere pentru tot ceea ce a însemnat el pentru mine şi pentru cei care au participat la el.

Cele mai importante lucruri pentru mine au fost dezvoltarea personalităţii mele, încrederea pe care o am acum în mine, aprecierea calităţilor mele, modul în care reuşesc să rezolv problemele spinoase ale vieţii şi sentimentul profund că avansez câte puţin în fiecare moment, pentru a avea o viaţă aşa cum îmi doresc. Acestea sunt cele mai

importante lucruri, care au fost rezultatul exercițiului constant al evaluării și planificării anuale.

Curajul de a aborda provocările cele mai dure ale vieții mi-a dat o forță din ce în ce mai mare și un sentiment mai puternic de mulțumire pentru ceea ce sunt. De câte ori reușesc să fac singură acest lucru, crește și capacitatea mea de a-i instrui și a-i încuraja pe ceilalți să procedeze la fel. *Dacă eu pot să fac acest lucru, atunci și voi puteți.* Eficacitatea muncii mele cu oamenii crește pe măsură ce eu însămi reușesc să pun în practică ceea ce susțin. Dar învăț mereu, și așa am să fac și pe viitor. Odată, am auzit la radio un interviu cu Luciano Pavarotti, care spunea că n-a încetat niciodată să ia lecții de canto și că va continua s-o facă până la sfârșitul zilelor sale.

Inspirați de *Cel mai bun an*, Tim și cu mine am pus la punct o versiune a noastră, săptămânală, a exercițiului. Amândoi muncim foarte mult și nu ne prea întâlnim în cursul săptămânii; cu ani în urmă, acest lucru eroda bazele căsniciei noastre. Felul în care am făcut față acestei provocări, reînnoindu-ne și aprofundând dragostea noastră, este unul dintre cele mai bune exemple ale transformării noastre.

Acum câțiva ani, am început să ținem ceea ce noi numim petrecerea de vineri seara, numai noi doi. Cumpărăm o sticlă de vin, punem muzică și stăm de vorbă despre ce a mai făcut fiecare în cursul săptămânii.

Pentru a compensa anumite momente dificile, ținem pe rând câte un toast pentru cele mai bune lucruri care s-au întâmplat în ultima săptămână. Chiar și în cele mai proaste săptămâni există mici întâmplări extraordinare și lucruri

pentru care trebuie să fim recunoscători. Contează enorm să nu uităm să ne concentrăm mai mult asupra norocului nostru decât asupra luptei pe care o ducem.

Aceasta este o adevărată binecuvântare. Dacă s-ar întâmpla să pierdem tot ce avem, am fi destul de puternici să înfruntăm situația și să o luăm de la capăt sau să trecem peste necaz și să trăim într-un cort. Cred sincer că forța interioară pe care am câștigat-o nu poate fi distrusă și că totul va fi bine și vom învinge indiferent ce s-ar întâmpla.

Mai presus de orice, m-am hotărât să scriu această carte pentru a vă da șansa să vă bucurați de acest succes — să vă ajut să dați un nou sens vieții voastre, oferindu-vă frâiele propriului vostru destin.

Am cunoscut mulți oameni care și-au schimbat viața pentru că și-au acordat răgazul de a medita asupra a ceea ce își doresc cu adevărat și apoi au acționat pentru a-și pune ideile în practică. Observând reușitele lor în timp, m-am hotărât să scriu despre *Cel mai bun an* pentru a-l pune la dispoziția cât mai multor oameni. Căci niciodată nu sunteți nici prea bătrâni și nici prea tineri pentru a face din anul care vine cel mai bun an de până în acel moment.

PARTEA I

TREI ORE PENTRU A VĂ SCHIMBA VIAȚA

INTRODUCERE
Principiile care stau la baza celui mai bun an

Fixarea obiectivelor

Oamenii de afaceri care au succes îşi fixează obiective şi îşi fac planuri pentru ceea ce va urma. Ei ştiu că pentru a realiza anumite schimbări importante şi pentru a avea prosperitatea pe care şi-o doresc trebuie să îşi identifice priorităţile în fiecare an, pentru ca apoi să canalizeze eforturile oamenilor lor spre atingerea acestor obiective. În aceasta constă şi secretul succesului în viaţa noastră — în fixarea obiectivelor şi planificarea vieţii cu un an înainte. Astfel şi noi vom putea să ne ocupăm de problemele mai importante, să ne concentrăm asupra aspectelor care ne interesează şi să facem acele schimbări pe care dorim cu adevărat să le facem.

Cu toţii ştim câte ceva despre obiective. Cine nu şi-a fixat obiective şi nu a avut succes realizând o parte dintre ele? Până la vârsta de 8 sau 10 ani ne facem deja o idee despre ceea ce ne dorim în viaţă. În mintea noastră începe să se

contureze imaginea unei anumite poziții sociale, a unui serviciu, o mașină, o casă, o familie... și, pe măsură ce ne maturizăm, scopurile noastre devin tot mai clare. Curând împlinim 25, 30 sau 35 de ani și iată că deja am realizat unele obiective din copilărie, în timp ce alte obiective prind contur în mintea noastră.

Cu toate acestea, pe măsură ce viața merge înainte, fixarea obiectivelor devine un proces întâmplător și mai puțin specific — dorințele și aspirațiile par să ne vină în minte și să se instaleze acolo de la sine, aproape înainte să ne dăm seama. De cele mai multe ori nu ne fixăm obiective pentru un an și rareori facem o alegere conștientă a acelor scopuri care sunt mai importante pentru noi. Ne trezim că urmărim anumite obiective înainte să ne fi gândit serios la ele, să chibzuim dacă merită efortul nostru sau să vedem ce este cu adevărat important pentru noi.

Poate că de obicei veniți acasă epuizat și dați drumul la televizor în loc să luați masa cu cineva drag, să ascultați muzica preferată, să citiți cartea la care râvneați — sau să vă planificați următorul an al vieții voastre.

După avântul inițial, când creștem și devenim adulți, mulți dintre noi nu ne mai gândim cu aceeași seriozitate la idealurile noastre, ca atunci când ne făceam planuri legate de educație, carieră sau o casă a noastră, separat de părinți. Începem să ne conducem după simțuri, reacționând în funcție de împrejurări și satisfăcându-ne necesitățile imediate, precum și pe cele ale persoanelor din jurul nostru. Aceasta devine o obișnuință, ba chiar mai mult. Timpul trece și curând simțim că viața ne-a scăpat de sub control și că nu putem face nimic în acest sens. Nu mai

acordăm suficientă atenție lucrurilor care au cea mai mare importanță pentru noi, iar viața devine frustrantă. Simţim că nu mai putem face față.

Iată ce spunea Sogyal Rinpoche:

Dacă privim cu atenție, vom vedea limpede câte sarcini fără importanță, așa-zise „responsabilități“, se acumulează în viața noastră. Un maestru le compară cu „menajul dintr-un vis“. Spunem că vrem să ne petrecem timpul rezolvând lucrurile importante ale vieții, dar nu există niciodată timp.

Există anumite lucruri care trebuie făcute şi simţim că nu avem de ales. Iar după ce terminăm cu ele, suntem prea obosiți ca să ne mai gândim şi la altceva. Treptat, devenim cinici când e vorba de hotărârile luate de Anul Nou şi obiectivele pentru viață. Ce atâta bătaie de cap?

Simţim că cele mai frustrante situații şi probleme ne scapă de sub control — nu putem face nimic pentru a schimba starea de lucruri, aşa că renunțăm şi încercăm să facem față situației aşa cum putem. Pur şi simplu nici nu ne mai trece prin minte gândul că realmente am putea *face* ceva pentru a înlătura cauzele frustrărilor noastre. Renunțăm să mai construim o viață plină de sens şi împliniri şi ne împăcăm cu ceea ce avem. Renunțăm la noi şi la capacitatea noastră de a pune lucrurile în practică.

Şi totuşi, există o parte din noi care nu este dispusă să se liniştească — cea care ne trezeşte la miezul nopții, făcându-ne să ne îngrijorăm şi să ne frământăm pentru lucrurile care contează pentru noi: *Oare ce fac eu? Ce am realizat de fapt? De ce nu-mi folosesc mai bine timpul? Cum*

pot să fac să mă ocup mai bine de familie? Când o să vină și vremea mea? Cu siguranță mai sunt și alte lucruri în viață, nu doar grijile și problemele acestea. Altfel, ce sens ar avea?

Sau poate că, ascultând muzică sau privind o piesă de teatru ori un film, vă detașați de existența voastră agitată și vă amintiți cine sunteți de fapt și ce doriți pentru voi și pentru cei dragi. Dar atunci se luminează de ziuă sau se termină piesa, și acele întrebări importante pe care vi le-ați pus se risipesc, alungate de temerile și grijile de zi cu zi. Se face ziuă, umbrele îndoielii dispar ca de obicei și nu mai stați să vă gândiți la ce doriți cu adevărat sau la ce ați putea face pentru a obține ceea ce vreți.

Cea mai puternică motivație pentru a începe *Cel mai bun an* este că veți descoperi acel mod de viață care să reflecte ceea ce contează cu adevărat pentru voi, devenindu-vă astfel fideli vouă înșivă.

Cum se întâmplă de multe ori, probabil că la un moment dat vă săturați și spuneți: „Destul!" Apoi vă fixați un obiectiv și începeți să faceți ceva pentru a-l concretiza, dar din nou aveți un eșec. Din păcate, de multe ori, cele mai importante obiective ale noastre nu ni le fixăm cu convingerea că vom reuși, așa că, nu după mult timp, simțim cum ni se taie elanul. Uităm că trebuie să ne concentrăm atenția mai degrabă asupra realizărilor decât asupra

eşecurilor şi greşelilor. Uităm să ţinem cont în viaţă de lucrurile la care ne pricepem bine, astfel că încrederea în noi şi în forţele proprii scade.

Noi, oamenii, avem o capacitate fantastică de a ne reaminti eşecurile, în timp ce reuşitele le dăm uitării. Amintirea neîmplinirilor ne îngustează perspectivele şi ne diminuează încrederea în noi înşine. Problemele cu care ne confruntăm paralizează orice iniţiativă şi nu le mai putem face faţă. În timp ce în anumite domenii ale vieţii noastre poate că suntem puternici şi capabili, se pare că, în faţa problemelor care ne afectează cel mai mult, forţele ne părăsesc.

Iată la ce fel de probleme mă refer — multe dintre ele sunt experienţe ale clienţilor mei, dar cu unele m-am confruntat şi eu:

- „Relaţia cu fiul meu adolescent a luat-o razna. Spiriduşul acela vioi care dădea fuga la mine şi mi se aşeza pe genunchi ca să-mi spună câte în lună şi-n stele parcă a dispărut. Dacă mă mai gândesc mult la asta, am să izbucnesc în plâns."
- „Am obţinut succesul pentru care m-am zbătut atât de mult, dar muncesc mai mult ca oricând şi n-am timp să mă bucur de el. Zilele trec atât de repede, iar eu nu reuşesc să-mi folosesc prea bine timpul pe care îl am la dispoziţie. Visul pentru care am sacrificat atâtea s-a risipit."
- „Trupul care altădată sălta uşor pe trepte şi-mi dădea forţa să gândesc şi să muncesc ore în şir pare că nu mai are baterii, dar nu am timp să mă ocup de el — şi probabil că e şi prea târziu."

- „Mi se pare că îmi petrec mai tot timpul la lucru, în şedinţe, rezolvând urgenţe sau ocupându-mă de problemele altora. Se pare că niciodată nu reuşesc să mă desprind de munca mea ca să mă gândesc la viitor şi la modalitatea de a-mi rezolva problemele o dată pentru totdeauna."

- „Vreau să fac ceva deosebit, vreau să dau sens vieţii mele. Cum să-mi găsesc împlinirea în munca pe care o desfăşor? Să renunţ la slujba aceasta şi să găsesc alta care să-mi dea împlinirea pe care o caut? De ce nu acord mai mult timp problemelor care mă preocupă?"

- „Mă simt de parcă m-aş învârti mai tot timpul în jurul cozii. Întotdeauna am de-a face cu o dată-limită, şi aceea este întotdeauna ziua de mâine. Ştiu că ar trebui să-mi fac planuri din timp şi să nu mai amân aşa cum fac de obicei, dar nu am timp."

- „Ce se întâmplă cu mine? Chiar nu există un om pe lumea asta care să mă iubească şi pe mine şi cu care să-mi împart viaţa? Nu vreau să fiu singură."

- „Mă simt blocată la locul acesta de muncă — nu progresez deloc. Nimeni nu mă apreciază la justa mea valoare şi probabil nimeni n-o s-o facă vreodată. Efectiv nu ştiu ce altceva aş putea să găsesc pentru un viitor mai bun. Nu pot să-mi dau seama ce-aş putea să fac, aşa că nu fac nimic."

- „De ce nu găsesc timp să «opresc muzica» măcar o dată pe zi ca să meditez şi să mă detaşez o clipă de zarva lucrurilor cotidiene? Cum să reduc la tăcere zumzetul de gânduri din mintea mea pentru a face acest lucru?"

- „Oare cine îmi conduce viața — eu sau datoriile mele? Îmi risipesc toată vitalitatea și energia pentru a câștiga cât mai mulți bani și nu știu cum să ies din acest carusel al luptei pentru supraviețuire."

- „Omul cu care m-am căsătorit cu ani în urmă și care mă iubea atât de mult e prea ocupat acum și nu mai are timp să mă privească sau să mă asculte. Dar eu sunt acum atât de frustrată, supărată și jignită, încât aproape că nici nu-mi mai pasă."

Cu cât îndurăm mai mult aceste situații dureroase și nu ne revendicăm drepturile, cu atât scădem mai mult în ochii noștri și apoi nu mai avem puterea să facem acele schimbări care sunt atât de importante pentru noi. La un moment dat, încetăm să credem că putem să mai schimbăm ceva: *Asta e; nu trebuie să mă supăr.* Simplul gând de a ne fixa un obiectiv de genul: *Voi începe să mă bucur de succesul pe care-l am* sau *Voi readuce puțin romantism în viața mea* sau *Îmi voi găsi o slujbă nouă, care să-mi dea ocazia să arăt cine sunt* pur și simplu nu ne mai trece prin minte.

Uneori ne luăm angajamente de genul:

- Astă-seară mă duc acasă și nu mă mai ating de televizor.

- În weekend îl iau pe fiul meu la plimbare și am să încerc să mă apropii mai mult de el.

- De luni încep regimul alimentar!

- Diseară, în drum spre casă, mă opresc la sala de gimnastică.

- Primul lucru pe care am să-l fac mâine va fi să citesc ofertele de serviciu, poate îmi găsesc o slujbă nouă.
- Astăzi, în drum spre casă, trec să iau nişte flori şi o sticlă cu vin...

Dar de cele mai multe ori nu ne ţinem aceste promisiuni şi, de câte ori se întâmplă aşa, devenim mai slabi, iar încrederea în noi înşine mai scade puţin. Ceea ce ne împiedică cel mai mult în a ne propune şi stabili obiective este acest mod de a gândi, şi nu neapărat eşecul. Ajungem să credem că nu suntem în stare să realizăm schimbările necesare şi încetăm să ne mai fixăm obiective şi să ne mai facem planuri în mod coerent. Iar viaţa la care visăm devine şi mai greu de atins.

Neîncrederea în noi înşine se ridică în calea noastră ca un zid, împiedicându-ne să facem schimbări majore sau să ne fixăm obiective importante.

Odată ce am ajuns în acest punct, începem să ne găsim tot felul de scuze şi pretexte:

- Când ceva merge prost, n-ai ce-i face.
- Ce rost are să mă gândesc la asta? Doar ştiu că oricum nu-mi permit să am ceea ce-mi doresc.

- Mi se pare un lucru egoist şi stresant să stabilesc obiective şi să mă gândesc mereu la ce anume vreau.
- Vreau să-mi păstrez libertatea de a alege!
- Când n-o să mai fiu atât de ocupat(ă), am să-mi fac timp şi pentru mine.
- Este plictisitor să ştiu încotro mă îndrept şi ce urmează să se întâmple.
- Nu sunt dispus(ă) să sacrific prezentul de dragul viitorului.
- Nu suport gândul că voi încerca şi voi rata din nou.
- E prea târziu să mai învăţ ceva.
- Chiar nu-mi pot bate capul cu asta.

Şi uite-aşa, în timp ce nici nu ne dăm seama că ne urcăm într-o maşină despre care nu ştim încotro ne duce, devenim simpli trecători prin propria noastră viaţă. Anii trec, dar niciodată nu ne dăm jos din maşină să vedem cum merge şi încotro se îndreaptă. Ne mulţumim să stăm pe bancheta din spate, preocupaţi de viaţa noastră cât se poate de agitată, care trece prea repede pentru a ne da răgazul să oprim maşina, să ne facem plinul, să ne gândim la trasee alternative sau să schimbăm direcţia — pe scurt, să trecem din nou pe locul şoferului.

Cel mai bun an

Acest exerciţiu ne obligă să coborâm din maşină şi să ne analizăm mai bine viaţa şi pe noi înşine. Ce am realizat în

această călătorie? La ce ne pricepem? Ce am învăţat din călătoria noastră? Am apucat cumva pe drumuri greşite? Şi cel mai important lucru, cât de departe am ajuns?

Acest exerciţiu, deşi nu întotdeauna simplu, devine mai degrabă o experienţă plăcută şi mobilizatoare decât un proces dureros de incriminare. Ne ajută să privim în faţă aceste întrebări şi să ne mobilizăm. Cea mai mare provocare este să reuşeşti să-ţi rezervi trei ore tocmai atunci când nu ai timp să faci acest lucru. Dar dacă vrem să fim mai responsabili faţă de propria noastră viaţă, în loc să ne zbatem să rezolvăm probleme cotidiene, ar fi mai bine să facem exerciţiul *Cel mai bun an* şi să lăsăm deoparte celelalte griji.

Pentru mulţi dintre noi aceasta este partea cea mai grea. Renunţaţi pur şi simplu să mai *faceţi* lucrul pe care *credeţi* că trebuie să-l faceţi acum. Mai bine faceţi exerciţiul *Cel mai bun an*. De obicei, ţineam acest seminar sâmbăta, iar pentru cei care participau era simplu să înţeleagă că, pentru a veni la seminar, erau nevoiţi să renunţe la rufele de spălat, la curăţenia săptămânală, la scrisorile de scris, la plata facturilor, la întâlnirea cu prietenii — sau la orice altceva aveau ei de făcut sâmbăta.

Chiar dacă îşi petreceau o mare parte din zi la seminar, ştiau că îşi vor găsi timp şi pentru rufe şi pentru aprovizionarea casei. Lucrurile acestea nu rămân nefăcute. Nu *asta* este problema; ceea ce contează este să vă găsiţi timp pentru a vă planifica viaţa. Dar, odată ce veţi face lucrul acesta, vă veţi da seama că este mult mai important decât spălatul rufelor. Aşa că luaţi-vă o foaie de hârtie şi un stilou, aşezaţi-vă comod şi răspundeţi la cele zece întrebări.

Sau puteți urma exemplul celor care participau la seminar: rezervați-vă trei ore și faceți acest exercițiu împreună cu un membru al familiei, un coleg sau un prieten.

Exercițiul vă cere să priviți înapoi, spre anul care s-a încheiat și apoi să vă gândiți la anul care va urma, punându-vă următoarele zece întrebări:

1. Ce am realizat?
2. Care au fost cele mai mari dezamăgiri ale mele?
3. Ce am învățat?
4. Cum mă autolimitez și cum pot să mă opresc?
5. Care sunt valorile mele?
6. Care sunt rolurile pe care le joc în viață?
7. Care rol va reprezenta preocuparea mea majoră în anul următor?
8. Care sunt obiectivele mele pentru fiecare rol în parte?
9. Care este topul celor zece obiective prioritare pentru anul următor?
10. Cum pot să mă asigur că le realizez?

Acest exercițiu seamănă cu grădinăritul. Deși nu sunt prima persoană care face o asociere între viață și grădinărit, gândiți-vă un minut la acest lucru: *Înainte de a semăna semințele pentru recolta viitoare trebuie să pregătim terenul.* Răspunzând la primele două întrebări, verificăm ce a crescut și ce nu a crescut anul trecut. A treia întrebare ne ajută să descoperim ce am învățat și ce trebuie să ținem minte pentru anul viitor.

Bilanțul realizărilor și al eșecurilor din grădinița noastră presupune puține sentimente de remușcare sau autoînvinovățire — este o lecție bună. Să ne bucurăm de succesele de anul trecut pentru a căpăta forțe noi și să nu ne lăsăm copleșiți de eșecuri. Cu alte cuvinte, lăsați în urmă dezamăgirile și nereușitele — îndepărtați-le din viața voastră așa cum rupeți buruienile din grădină. De ce să ocupe locul degeaba și să influențeze negativ recolta din următorul an?

A patra întrebare este ultimul pas înainte de semănat. Acum fertilizăm terenul, gândindu-ne la recolta pe care dorim s-o obținem la anul. Fertilizarea solului din grădina voastră se realizează printr-o atitudine optimistă, care să vă conducă spre succes, nu prin una care să vă otrăvească solul. Imaginați-vă ce s-ar întâmpla într-o grădină poluată de un puternic sentiment de nereușită. Secretul pentru cel mai bun an este semănatul într-un sol fertil.

De cele mai multe ori oamenii își fixează obiective fără să pregătească terenul pentru reușita lor. Exercițiul Cel mai bun an, perfecționat cu sprijinul atâtor oameni în decursul a peste 20 de ani, pregătește eficient acest teren.

Așadar, exercițiul începe cu un bilanț al anului care s-a încheiat, amintindu-vă ce ați *realizat* și concentrându-vă

asupra motivelor de bucurie. Da, chiar aşa. Primul pas vă permite să cântăriţi rezultatele din anul care s-a sfârşit şi să vă revizuiţi atitudinea faţă de trecut şi faţă de voi înşivă. Este foarte uşor să ne amintim eşecurile: promisiuni nerespectate, momente când i-am dezamăgit pe cei de lângă noi, hotărâri de început de an care n-au durat nici o săptămână, kilograme în plus pe care nu le-am dat jos, kilometri pe care nu i-am alergat, dimineţi în care nu am meditat, scrisori nescrise, cărţi necitite, cămări neorânduite, prieteni pe care i-am uitat, ore pe care nu le-am petrecut cu copiii... când e vorba de toate acestea, memoria noastră este atât de vie!...

Dar suntem oameni şi uităm ceea ce am făcut bine şi câte lucruri am realizat. Pierdem din vedere forţa şi calităţile cu care suntem înzestraţi şi astfel nu mai reuşim să ne folosim de ele pentru a face schimbările pe care le dorim. Nu întreprindem nimic în privinţa scopurilor care sunt atât de importante pentru noi pentru că nu credem că putem. *Dar, pentru noi toţi, problema nu este că nu putem. Totul este să ne controlăm puterea pe care o avem, în timp ce ne reînnoim încrederea în noi înşine.*

Rememorarea succeselor trecute vă dă posibilitatea să vă corectaţi imaginea pe care o aveţi despre sine, iar după ce aţi tras învăţămintele necesare din succesele şi eşecurile trecute, daţi-le uitării. Procedând astfel, când vă veţi gândi serios la anul care vine, vă veţi aminti că aveţi puterea de a fixa şi îndeplini noi obiective. Poate că n-o să vă fie uşor să gândiţi în felul acesta. Dar numai aşa vă veţi regăsi şi veţi începe să simţiţi, ca atunci când aveaţi 18 ani, că puteţi fi stăpânul propriului vostru destin.

Mai presus de orice, *Cel mai bun an* vă învață să aveți din nou încredere în voi și să deveniți mai puternici în fața celor mai mari încercări ale vieții. Această abordare vă ajută să vă folosiți experiența și înțelepciunea acumulate pentru a clădi o viață mai fericită.

Îmi amintesc de povestea lui Jane Fonda, de cât de greu i-a fost (avea pe-atunci cam 45 de ani) să treacă peste teama care o stăpânea și să învețe să facă o săritură cu spatele într-un lac, pentru rolul pe care îl juca în filmul *Pe lacul auriu*. Actrița Katharine Hepburn, care juca și ea în același film, o privea cum exersează și, când în sfârșit aceasta a reușit să execute săritura, după nenumărate zile de antrenament, i-a spus: „Ar trebui să cunoaștem toți acest sentiment de stăpânire și de biruință asupra fricii. Oamenii care nu învață acest lucru se duc la fund."

„Nu lăsați buruienile să vă năpădească visele"

Acest citat din cartea lui H. Jackson Brown, *Life's Little Instruction Book* (*Mic manual de educație pentru viață*), este unul dintre citatele mele preferate și îmi amintește de oameni pe care îi cunosc și care au urmat sfatul doamnei Hepburn. Aș vrea să vă povestesc despre câțiva prieteni și clienți de-ai mei care au avut curajul, tăria și disciplina de a folosi lecțiile din *Cel mai bun an*.

Poate sună prea frumos și prea simplu când viața lor este redusă la o astfel de „poveste de succes", dar încercați să treceți peste asta și să vedeți cum a reușit fiecare dintre ei să se hotărască să facă o schimbare importantă în viața personală. Observați și dacă aceste experiențe vi se par mai greu de crezut decât exemplele anterioare de probleme obișnuite pe care le întâmpinăm uneori.

O femeie și-a părăsit soțul pentru un burlac convins. Șase luni mai târziu, noul ei iubit a încetat să-i mai spună cât de mult ținea la ea; după alte cinci săptămâni, în care el tot nu i-a spus că o iubește, femeii a început să-i fie teamă că făcuse o mare greșeală. Când și-a dat seama că de fapt ea nu se concentra asupra rezultatului dorit, ci mai degrabă asupra fricii pe care o simțea, și-a stabilit următorul obiectiv: Voi construi o relație deosebită cu Sam și voi învăța să-mi amintesc cât sunt de iubită.
Ea a reușit să se concentreze în acest sens și să-și risipească temerile; peste un an, erau căsătoriți.

Un întreprinzător prosper, în vârstă de aproape 60 de ani, dorea să înceapă ceva nou și mai interesant pentru el, dar se simțea vinovat să-și părăsească oamenii loiali, care lucrau la firma pe care și-o construise cu 20 de ani în urmă — și-i mai era teamă că la vârsta lui nu își putea permite să facă așa ceva. Obiectivul său: Voi încheia această afacere și mă voi pregăti pentru lansarea unei noi firme până la sfârșitul anului.

A găsit şi a pregătit o persoană, căreia i-a încredinţat firma sa împreună cu angajaţii pe care îi avea. Acum, pentru că şi-a deschis o nouă afacere, este cuprins de un nou entuziasm şi o nouă energie pentru munca pe care o desfăşoară.

O femeie care îşi petrecuse viaţa având grijă de cei cinci copii ai săi şi sprijinindu-l pe soţul ei în carieră dorea să găsească o cale pentru a-şi exprima creativitatea, dar îşi pierduse demult încrederea în faptul că ştia cum să facă acest lucru. Obiectivul ei: Voi construi o afacere de succes, care să-mi permită să-mi exprim simţul estetic şi creativitatea. *I-a luat ceva timp până a descoperit ce tip de afacere îşi dorea şi cum să înceapă. Dar, în final, ea şi-a deschis un magazin în care a început să vândă acel gen de bijuterii şi articole de îmbrăcăminte pe care obişnuia să le poarte şi care îi plăceau.*

O ziaristă talentată câştiga un salariu mizer din slujba de critic de televiziune la un cotidian naţional, luptându-se în acelaşi timp să crească fetiţa de numai 10 luni, să plătească o ipotecă uriaşă şi să facă faţă stării de anxietate care începuse să pună stăpânire pe ea. Femeia a constatat că nu i-a plăcut niciodată să facă lucruri de care se temea şi că îi era frică să facă ceea ce îi plăcea ei cel mai mult.

Obiectivul ei: Voi construi o carieră în care fac ceea ce îmi place să fac și sunt plătită pe măsură. *Ea a abordat proiectul de transformare profesională cu mare hotărâre și inteligență. Nu s-a întâmplat peste noapte, dar a muncit continuu, cu conștiinciozitate, și astăzi este o scriitoare de succes, care lucrează la a șasea carte.*

Partenerii unui cuplu lucrau împreună de câțiva ani, având o afacere de succes care ajunsese să îi solicite foarte mult, iar ei se simțeau obosiți și epuizați făcând ceva ce nu mai plăcea niciunuia dintre ei. Când, într-o perioadă de criză, banca a început să-i preseze tot mai tare, au început să simtă și mai acut această greutate care apăsa pe umerii lor. Dintr-un puternic simț al datoriei și din prea multă teamă, au continuat să investească bani și timp în acea afacere care devenise ultimul lucru pe care și-l doreau. Obiectivul lor: Să ducem o viață în care munca să fie mai satisfăcătoare, mai creativă și mai plăcută pentru amândoi — și asta cât mai curând.

Odată ce și-au stabilit obiectivul pe care îl agreau cu adevărat, afacerea a început să meargă, astfel că au găsit un cumpărător amabil, iar ei s-au retras, dedicându-se în întregime unui nou țel.

Preşedintele unei companii de succes începuse să se simtă bătrân la nici 50 de ani câţi avea, din cauza unor serioase dureri de spate şi de picioare, care îl împiedicau să facă multe lucruri care îi plăceau. Era profund afectat de faptul că se simţea prizonier în propriul său trup; era obişnuit să poată să facă tot felul de lucruri în interes de afaceri şi în interes personal, fără astfel de reţineri. Obiectivul lui era: Să mă simt liber din punct de vedere fizic, mental şi emoţional să-mi trăiesc viaţa aşa cum doresc. *Şi-a urmat scopul cu disciplină şi hotărâre, atacând pe mai multe planuri — fizic, emoţional, mental — şi, în câteva luni, mergea ţinându-şi corpul drept şi se mişca fără niciun fel de dureri.*

Un cuplu de actori se confrunta de câţiva ani cu serioase probleme financiare — pentru cei doi parteneri devenea din ce în ce mai greu să găsească de lucru. S-au văzut siliţi să-şi vândă casa în care locuiau şi să se mute în alta mai mică; în scurt timp au început să se teamă că vor fi nevoiţi chiar să-şi retragă copiii de la şcoala particulară la care învăţau. La începutul unui an, ei au luat hotărârea de a rezolva problema banilor o dată pentru totdeauna. *Hotărârea lor a fost neînduplecată, apelând la prieteni pentru sprijin şi discutând cu experţi capabili să le ofere ajutor de specialitate pentru a-şi rezolva problemele. În decurs de două luni, unul dintre ei a primit un rol principal într-un serial internaţional de televiziune.*

O tânără a renunțat la slujba de asistentă medicală și s-a angajat ca agent de vânzări pentru a câștiga mai mult și pentru a-și folosi mai bine calitățile pe care le avea, dar după un an ea nu realizase vânzările propuse. Era îngrijorată că își va pierde slujba, mai ales că firma la care lucra trecea printr-o perioadă de criză. Obiectivul ei: Voi face din anul acesta un an al realizărilor.

În ciuda faptului că pentru firma respectivă a fost cel mai greu an, tânăra a început să-și schimbe părerea despre ea însăși și să facă lucruri pe care înainte nu îndrăznise să le facă. Până la sfârșitul anului, ea și-a împlinit visul, devenind cel mai bun agent de vânzări din acel an. A fost promovată director la departamentul de relații cu clienții, unde, lucrând într-un mediu de afaceri, avea ocazia să-și folosească acele calități care făcuseră din ea o bună asistentă.

O femeie designer avea o carieră de succes, dar se simțea nefericită din cauza unei relații de cuplu „banale", care n-o mai mulțumea. Ea dorea cu disperare să se căsătorească și să aibă copii, dar oare cu acest bărbat? Îi era teamă că, dacă renunța la el, se putea să nu mai găsească unul pe care să-l dorească cu adevărat. Obiectivul ei: Să merg mai departe și să găsesc omul cu care să mă căsătoresc.

A găsit curajul de a renunța la acea relație și de a merge mai departe. Deși nesigură, a continuat să creadă în obiectivul ei, și în cele din urmă a

cunoscut un avocat inteligent, cu care a avut o legătură mai serioasă; s-au căsătorit și acum au două fiice reușite.

În spatele fiecăruia dintre acești oameni de succes se ascunde un om obișnuit care a găsit curajul de a acționa — de a înfrunta marile greutăți și de a-și transforma visele în realitate. Ei au găsit forța interioară de a nu-și mai face griji pentru problemele lor și s-au concentrat asupra obiectivului pe care doreau să-l realizeze. Și-au luat răgazul de a se retrage din fața tumultului vieții cotidiene pentru a-și orienta atenția asupra obiectivului care, odată realizat, însemna totul pentru ei. Au făcut ce le-a stat în putință pentru a evita capcanele explicațiilor, lamentărilor și scuzelor și pentru a merge mai departe, până la capăt.

Cel mai bun an al meu

Cum am mai spus de multe ori până acum, este o adevărată provocare să-ți stabilești obiective serioase legate de ceea ce contează cu adevărat. Dacă citiți această carte, atunci cu siguranță ați aflat că am reușit să-mi ating obiectivul de a scrie o carte, un vis pe care l-am avut de când mă știu. Dar ani și ani la rând n-am făcut nimic în acest sens. Deși eu însămi practic exercițiul *Cel mai bun an* încă din 1980, cartea nu s-a numărat printre obiectivele mele prioritare până de curând. Pur și simplu mi se părea un vis imposibil, așa că nu i-am acordat prea mare importanță. Multă dorință, credeți-mă, dar puțină voință!

Deşi conduceam seminarul *Cel mai bun an* şi-i învăţam pe ceilalţi cum să-şi împlinească visele, acest vis al meu zăcea uitat sub o grămadă de regrete şi resentimente. Găseam tot felul de motive pentru a nu trece la treabă:

- La sfârşitul zilei şi în weekend sunt prea obosită.
- Clienţii şi partenerii mei de afaceri au nevoie de mine pentru lucruri urgente şi mult mai importante.
- Creierul meu a încetat să mai funcţioneze eficient din cauza menopauzei.
- Dacă scriu o carte, asta nu va contribui cu nimic în direcţia în care dorim să ne orientăm afacerea.
- Ar fi pierdere de timp să fac un lucru care probabil nu ne-ar aduce niciun ban.

...şi câte şi mai câte.

După cum vedeţi, laitmotivul care apare în justificările mele este următorul: *Sunt victima unor împrejurări pe care nu le pot controla*. Este o temă frecventă a mea şi cu siguranţă una pe care am observat-o şi la alte persoane. Ani întregi, în mintea mea se repeta acelaşi refren, iar uneori apăreau variaţii pe aceeaşi temă: *Mi-ar plăcea să scriu. Aş fi probabil o mare scriitoare. Am într-adevăr ceva de spus, numai că* ______ (completaţi spaţiul liber cu motivele enumerate mai sus).

Acum câţiva ani chiar m-am abonat la o revistă pentru scriitori, sperând că acest lucru mă va stimula şi voi trece la treabă, dar de fiecare dată când apărea numărul pe luna respectivă mă copleşea un sentiment de vinovăţie şi

frustrare. Le-am pus frumos una peste alta la capul patului, ca să le citesc când voi avea nevoie de ele, să învăţ cum să scriu şi să mă impulsioneze. Dar bineînţeles că momentul acela nu mai venea.

Până într-o zi de Anul Nou, când eu şi Tim am petrecut împreună cu prietenii noştri Jock şi Susie.

La un moment dat, discutam despre *Cel mai bun an*, iar eu scriam cele zece întrebări pe care aceştia să le folosească, explicându-le mecanismul şi povestindu-le ce bine decursese exerciţiul, cu câteva zile în urmă, cu fiul nostru Jeff, care îşi petrecuse cu noi vacanţa de Crăciun. (Începuse exerciţiul nu foarte entuziasmat, căci trecuse pe listă doar patru realizări şi 26 de nereuşite pe anul anterior! Dar mai târziu, ne-a mărturisit ce bine s-a simţit că a lăsat deoparte amintirile neplăcute din semestrul trecut. *Asta a fost. E timpul să merg mai departe.*)

La un moment dat, unul dintre ei a spus: „Ştii, ar trebui să scrii o carte despre asta!" Am râs toţi ca de o glumă răsuflată; ne cunoşteam foarte bine unii pe alţii şi uneori ne mai tachinam vorbind despre visele noastre învechite. Al meu era faimoasa carte. Într-un fel, în ziua aceea m-am simţit provocată şi ideea de a scrie a început să-mi surâdă aşa cum nu mi se mai întâmplase până atunci. Am simţit că ei într-adevăr doreau să scriu cartea şi m-au convins că exerciţiul *Cel mai bun an* era o idee excelentă, de care mulţi oameni ar fi putut beneficia. Asta m-a măgulit, aşa că am început să iau lucrurile mai în serios şi mi-am refăcut lista cu priorităţile din acel an, schimbând obiectivul numărul patru cu: *Voi scrie prima carte, iar apoi îmi voi găsi un agent şi un editor renumit.* Mai târziu, când am

vorbit cu Jeff, s-a uitat la mine zâmbind uşor ironic şi mi-a spus: „Da, mamă, apucă-te de treabă!"

După ce mi-a trecut entuziasmul iniţial şi am început să scriu, mai bine de o lună n-am reuşit să fac aproape nimic din cauza neîncrederii care mă copleşea:

- Probabil că nu sunt atât de bună pe cât mă cred.
- Orice carte pe care vreau eu să o scriu s-a scris deja.
- Nu suport gândul ca alţii să citească ce am scris eu — probabil vor râde de mine pe ascuns.
- E o chestie aşa de banală şi de prostească.
- Cum să scrii o carte când deja lucrezi 50–60 de ore pe săptămână?
- Oricum, niciun editor n-o să vrea să-mi publice cartea.

Acestea erau gândurile mele, deşi aveam un soţ care mă încuraja să scriu cartea, spunându-mi că era convins că va fi un bestseller.

Ne complacem în limitarea noastră! Nu e nicio îndoială că asta facem din moment ce nu vrem să renunţăm la ea.

Victimă a împrejurărilor?

Ne simţim bine gândindu-ne că problemele noastre ne depăşesc oricum, că suntem victime ale împrejurărilor,

dând astfel vina pe alții pentru faptul că nu avem ceea ce ne dorim. Este adevărat că uneori oamenii sunt răi, dar ajungând victimele lor devenim neputincioși. Cred că ați putut ușor observa că, dând mereu vina pe alții și pe diverse situații pentru faptul că nu puteam să scriu cartea, am renunțat la visul meu care aștepta de atâția ani. Devenisem neputincioasă chiar din pricina mea. Iată încă un exemplu din ceea ce vedem că se întâmplă în jurul nostru.

Se găsește întotdeauna o persoană sau o situație pe care să aruncăm vina. Devine un obicei și nimănui nu-i vine ușor să renunțe la el. Este ca un vechi prieten. Chiar ieri am întrebat-o pe prietena mea Mary ce o să facă în weekend. Mi-a spus: „Mă duc la țară la mătușa mea și la familia ei. S-a anunțat că vremea va fi frumoasă, dar la cât sunt eu de norocoasă, sigur o să plouă." Ce noroc? Cine spune asta? Ce prostie să te complaci în satisfacția perversă a unor astfel de afirmații, a căror amărâtă recompensă este că poți spune: „Vezi, știam eu!" sau „Ți-am spus eu?" Peste tot întâlnești astfel de atitudini, dacă stai să asculți, dar suntem așa de obișnuiți, încât aproape că nici nu ne mai dăm seama de ele și de implicațiile lor. Singura scăpare este să devenim conștienți de această atitudine defetistă, așa cum a fost nevoie să fac chiar eu.

Cât de rar auzim pe cineva spunând:

- „Weekendul ăsta o să fie grozav!"
- „Lasă-mă pe mine. Mă ocup eu de asta."
- „Iartă-mă, am greșit! N-o să se mai întâmple."
- „Am făcut câteva greșeli, dar o să încercăm până reușim."

Alternativa la rolul de victimă este să devenim mai puternici și să începem să ne asumăm responsabilitatea destinului nostru. Ştiu cât de greu poate fi. Dar metoda *Cel mai bun an* funcționează și va funcționa an de an, vis după vis. Sunt convinsă de acest lucru chiar și în acest moment, în timp ce stau aici și scriu la calculatorul meu, bucurându-mă să vă transmit aceste idei.

Din experiența mea, viața înseamnă înainte de toate a învăța, iar eu învăț — a nu-știu-câta oară — lecția proverbului chinezesc care spune: „Dacă nu ne schimbăm direcția, în cele din urmă cu siguranță vom ajunge în locul spre care ne îndreptăm."

Sunteți pregătiți sau nu?

Ați citit până acum câte ceva despre mine și despre oamenii pe care i-am cunoscut. A sosit momentul să vă gândiți puțin și la voi. Cu cât știți mai multe despre voi înainte de a începe acest exercițiu, cu atât veți avea mai multe șanse de succes. Răspundeți sincer la întrebările de mai jos. Fiți foarte sinceri, oricum nu vă vede nimeni.

Viața de până acum

Încercuiți A sau F dacă afirmația este adevărată sau falsă în cazul vostru:

A F Au fost momente în viața mea când am stabilit și am realizat obiective.

A F Dacă stau să mă gândesc, sunt mândru (mândră) de ceea ce am realizat până acum.

A F Deşi îmi dau seama că sunt multe lucruri pentru care ar trebui să fiu recunoscător (recunoscătoare), ceva îmi lipseşte şi aş vrea să ştiu ce anume.

A F Ştiu că pot mai mult decât am arătat până acum.

A F Îmi amintesc momente din trecut când am perseverat indiferent de obstacole şi am făcut lucrurile să meargă.

A F Ştiu că mi-am pierdut încrederea în mine în decursul anilor, dar încă nu sunt dispus (dispusă) să renunţ.

A F Ştiu că dacă aş rezolva cel puţin una sau două dintre problemele care mă preocupă m-aş simţi mai fericit (fericită).

A F Îmi amintesc mai repede nereuşitele decât succesele şi îmi dau seama că asta m-a împiedicat să am încredere în mine la fel ca altă dată.

A F Mă îngrijorează faptul că, deşi am puternice convingeri şi valori personale, viaţa mea de până acum nu a dovedit prea mult acest lucru.

Nu este nevoie de cine ştie ce filozofie pentru a vă da seama că, dacă aţi încercuit mai multe A-uri, aveţi mai multe şanse de a reuşi să stabiliţi planuri şi de a le duce la capăt. Câte aţi încercuit?

Convingeri și valori personale

Bifați afirmațiile care exprimă convingerile și valorile voastre personale:

- ☐ Sunt responsabil (ă) față de mine și față de ceea ce mi se întâmplă.
- ☐ Deși nu-mi place să recunosc, știu că mai multă disciplină nu mi-ar strica.
- ☐ Cred că orice este posibil dacă îți pui ceva în minte.
- ☐ „Ce semeni, aceea vei culege“ sau „Cum îți aşterni, aşa vei dormi.“
- ☐ Păstrarea unei atitudini pozitive este vitală pentru obținerea succesului.
- ☐ E bine să cer ajutor dacă am nevoie de el.
- ☐ Nu-i nimic dacă fac greşeli, asta arată că mă străduiesc.
- ☐ Cu cât am mai mult succes, cu atât este mai important să dăruiesc într-un fel sau altul din succesul meu.
- ☐ Mă dedic fericirii celor dragi.
- ☐ Este foarte important pentru mine să trăiesc conform principiilor şi convingerilor mele personale.

Evident că informațiile din acest capitol sunt personale şi nu există răspunsuri corecte sau greşite. Totuşi, înclin să cred că majoritatea acestor afirmații sunt acceptate de oamenii care se simt împliniți cu adevărat. Ceea ce contează cel mai mult este să știți în ce credeți și ce anume prețuiți.

Uneori avem sentimentul că ne lipsește ceva; acesta se ivește atunci când am rătăcit calea stabilită de convingerile și principiile noastre. Una din cele zece întrebări pentru *Cel mai bun an* analizează pe larg acest sentiment.

> Ceea ce ne motivează cu mult mai mult decât succesul material sau aprecierea celorlalți este dorința noastră de a fi sinceri cu noi înșine și de a ne trăi viața conform valorilor și convingerilor noastre personale.

Scuze pe care le cunosc și pe care le-am folosit

Încercați să vi le amintiți pe cele pe care obișnuiați să le folosiți.

Aș vrea foarte mult să schimb lucrurile, dar nu pot pentru că...

- ❐ Vreau să-mi păstrez libertatea de a alege.
- ❐ Dacă ceva merge prost, n-ai ce-i face.
- ❐ Mi se pare un lucru egoist și stresant să stabilesc obiective și să mă gândesc mereu la ce anume îmi doresc.
- ❐ Am trecut demult de faza visurilor.
- ❐ Când n-o să mai fiu atât de ocupat(ă), o să mă ocup și de mine.

- ☐ Mi se pare plictisitor să ştiu încotro mă îndrept şi ce urmează să se întâmple.
- ☐ Dacă îmi pun în minte să fac ceva, voi rata celelalte ocazii incitante care s-ar putea ivi.
- ☐ E prea târziu să mai învăţ ceva.
- ☐ Nu-mi pot bate capul cu asta.

Ca să fiu sinceră, mă îndoiesc că există cineva care să nu fi încercuit aproape toate scuzele de mai sus. Bun venit printre noi! Pentru cei mai mulţi, dificultatea constă în a şti când anume folosim aceste scuze în loc să facem ceea ce dorim astfel încât să mergem mai departe. Fiţi foarte atenţi când anume aceste afirmaţii sunt adevărate şi când sunt numai scuze. Ele au puterea de a vă ţine pe loc.

Cât de motivat(ă) sunt?

Pe o scară de la 1 la 10, daţi-vă singuri câte o notă care să reflecte valoarea pe care o acordaţi următoarelor afirmaţii în ceea ce vă priveşte:

7 Sunt hotărât(ă) să fac schimbări pozitive în viaţa mea.

8 Mi se pare normal să-mi planific anul dinainte şi să-mi propun obiective pe care să le realizez. Sunt gata să încerc.

5 Pot conta pe faptul că de data asta fac ce trebuie.

2 Ştiu foarte bine ce trebuie să fac pentru a-mi schimba viaţa.

7 Pentru mine este important să trăiesc conform principiilor şi convingerilor personale.

___ Sunt hotărât(ă) să fac orice pentru ca acest exercițiu să dea rezultate și în cazul meu.

___ Există și alți oameni în viața mea care ar avea de câștigat dacă mi-aș face planuri pentru anul viitor.

___ Deși îmi este teamă să mă confrunt cu unele dintre problemele mele, sunt totuși gata să o fac.

___ Acum sunt pregătit(ă) să-mi folosesc abilitățile și inteligența mai bine și cu mai mult curaj.

___ Voi rezerva trei ore în weekendul următor pentru a răspunde la cele zece întrebări pentru anul care îți aduce împlinirea, orice s-ar întâmpla.

___ PUNCTAJ

Adunați punctele pe care vi le-ați acordat și verificați în care dintre categoriile de mai jos vă încadrați. Punctajul obținut vă va arăta cât sunteți de motivat(ă) și de pregătit(ă) pentru *Cel mai bun an*.

90–100 Felicitări! Probabil că viața vi se va schimba complet.

70–89 Deși din când în când este nevoie să fiți împins(ă) de la spate, puteți fi pe drumul cel bun.

51–69 Greu de spus ce se va întâmpla. Nu sunteți încă sigur(ă) că vă simțiți pregătit(ă) pentru a trece la „volanul“ existenței voastre.

Dacă punctajul este sub 50, înseamnă că nu sunteți pregătit(ă) să profitați de informațiile din această carte. Schimbați-vă

modul de a privi lucrurile sau aşteptaţi până când vă veţi simţi mai increzători. Cei care şi-au acordat 10 puncte la ultima afirmaţie au cele mai mari şanse de reuşită.

Acţionaţi!

În cei mai bine de 25 de ani de lucru cu oamenii, am observat o singură mare diferenţă între cei care reuşesc să facă lucrurile să meargă şi cei care nu reuşesc: cei care reuşesc acţionează.

Aceştia se gândesc la o idee, apoi acţionează în sensul realizării ei. Au senzaţia că un lucru ar putea să meargă şi se hotărăsc să încerce. Urmează nişte cursuri şi, conştiincioşi, pun în practică ceea ce au învăţat. Citesc o carte, găsesc în ea o idee care le place şi încearcă să o pună şi ei în aplicare. Aud despre un anume tip de meditaţii care te ajută să reduci stresul şi să te cunoşti mai bine şi îşi fac timp pentru a începe metoda respectivă. Aceşti oameni acţionează.

Dacă vă număraţi printre aceştia, opriţi-vă şi treceţi la *Partea a treia*, în care se află caietul de lucru pentru *Cel mai bun an*. Faceţi-vă o cafea sau turnaţi-vă un pahar cu vin, puneţi nişte muzică şi apucaţi-vă să scrieţi răspunsurile. Este foarte simplu. Peste trei ore veţi şti mai bine încotro mergeţi şi vă veţi simţi mai motivat să mergeţi încotro v-aţi propus. Trebuie numai să vreţi să o faceţi — aşa cum ştiţi voi.

După cum spunea Stephen Covey, principala calitate a oamenilor foarte eficienţi este faptul că ei sunt întotdeauna gata de acţiune. Cu alte cuvinte, decât să lăsaţi lucrurile la

voia întâmplării, ocupați-vă de ele. Dacă nu vă numărați printre acești oameni, ați putea *deveni* ca ei trecând direct la întrebări și începând cel mai bun an *al vostru*.

Unii oameni sunt născuți să acționeze — au venit pe lume dotați cu o puternică dorință și forță interioară de a reuși și înaintează cu motoarele la turație maximă. Dar cei mai mulți dintre noi am avut multe de învățat pentru a reuși în viață; mai degrabă ne-am modelat noi înșine de-a lungul vieții, nu ne-am născut așa. Eu cu siguranță mă număr printre aceștia din urmă. Spre deosebire de modul conștient în care îmi trăiesc viața acum, mi-am petrecut o mare parte din tinerețe într-un fel de ceață somnolentă, lăsându-mă purtată de valurile vieții, dar „descurcându-mă în funcție de împrejurări".

Așadar, chiar dacă nu sunteți unul dintre cei care țintesc departe, asta nu înseamnă că sunteți scos din cursă. Ați realizat deja atâtea lucruri până acum și sper să apreciați asta. Dar, pentru a folosi eficient această carte, trebuie să vă așezați și să răspundeți cu răbdare la cele zece întrebări.

Adevărul este că știți deja destul — mai mult decât credeți că știți — despre ce anume trebuie să faceți pentru a vă îmbunătăți viața.

Secretul este să acționați, să faceți acest prim pas, să puneți lucrurile în mișcare. Și totuși, de cele mai multe ori

nu o faceți. Deși este important să descoperiți ce anume vă împiedică și de ce (vom discuta și despre aceasta în capitolele următoare), cel mai bine este pur și simplu să începeți. Aveți tot timpul să înțelegeți și ce anume vă reține.

Totul este să răspundeți la cele zece întrebări pentru *Cel mai bun an*, întrebări aparent simple, dar foarte precise. Nu va fi întotdeauna foarte ușor, dar răspunzând la întrebări, veți afla multe lucruri despre voi, despre cum puneți lucrurile în practică și cum vă limitați. Veți începe să înțelegeți cum să dați sens vieții voastre și, curând, veți privi cu nerăbdare spre anul care vine. Vă promit. Numai treceți la treabă!

Să vă mai spun ceva înainte de a începe. Dacă vă întrebați: „Oare această carte mă poate ajuta?", răspunsul este da, cu siguranță v-ar putea ajuta. Totul depinde de voi. Știți bine că nu este de-ajuns să cumpărați cartea. Ca să nu mai ezitați între o hotărâre sau alta, pendulând între diferite intenții bune, acționați acum.

Cei mai mulți dintre noi cădem în propria capcană, refuzând să facem pașii necesari pentru a deveni stăpânii propriilor noastre vieți, dar nici pe altcineva (sau ceva) nu vom lăsa să ne stăpânească în acest răstimp! Rezultatul? Nimeni nu poartă răspunderea. Așa nu ajungem nicăieri.

Fiecare progres pe care l-am realizat în viața mea a venit pentru că am ascultat de cineva drag, de un profesor sau de un scriitor, și pentru că am repetat conștiincioasă lecțiile până când le-am învățat. Totul e să acționezi și să mergi până la capăt.

Mai există un lucru des întâlnit care ne poate împiedica să redescoperim și să folosim din plin înțelepciunea antică atât de populară în ultimii 20–30 de ani: cinismul. Cei care au această atitudine încearcă să adopte un aer intelectual, de superioritate, în detrimentul oricărei încercări de autoperfecționare sau transformare profesională, etichetând-o drept „aiureală fără noimă" sau „psiho-bâlbâială", afișând un snobism total față de oricine încearcă să ne sprijine pentru a face schimbări pozitive în viața noastră. Această atitudine este doar o altă modalitate de eschivare, care ne împiedică să facem ceea ce vrem. Eu știu; și eu am gândit la fel multă vreme.

Așadar, dacă ați decis că această carte vă poate fi de folos și dacă sunteți pregătit(ă) să începeți imediat, deschideți cartea la întrebări și treceți la treabă. Sau poate sunteți o persoană care preferă o abordare mai detaliată, merge și așa, uneori chiar mai bine. Această carte nu dă soluții rapide și nici nu face minuni peste noapte, deși pentru unii dintre voi acest lucru ar fi posibil. Oricine ați fi, dacă doriți să faceți ceva și ați obținut un scor bun la motivație, acum e momentul. Acționați!

PARTEA A II-A

ZECE ÎNTREBĂRI PENTRU CEL MAI BUN AN

PRIMA ÎNTREBARE
Ce am realizat?

Este uşor să câştigi mai mult respect de sine.
Nu trebuie decât să faci lucruri bune
şi să-ţi aminteşti că le-ai făcut.

JOHN-ROGER

Momentele bune

Nu vă vede nimeni. Începeţi prin a vă mărturisi ce anume vă bucură. Poate că nu a observat nimeni momentele voastre de glorie, dar *voi* le-aţi observat, cu siguranţă. Notaţi-le. Poate că, totuşi, au observat şi alţii. Şi aceia contează.

- Aţi mai parcurs un an de şcoală? Care au fost cele mai bune momente?

- V-aţi mutat într-o altă casă? Aţi decorat-o sau renovat-o pe cea pe care o aveţi? V-aţi descotorosit de lucrurile vechi? Aţi dat din lucruri celor săraci?

- V-aţi schimbat slujba şi aţi obţinut o promovare? Vă descurcaţi mai bine la serviciu? Ce anume aţi făcut şi este demn de laudă?

- Câţi bani aţi câştigat în ultimul an? V-aţi plătit o parte din datorii? Aţi reuşit să economisiţi ceva sau i-aţi investit?

- V-aţi căsătorit? Aveţi un copil? Vreunul dintre copii a avut un an reuşit? L-aţi ajutat să treacă peste o perioadă mai dificilă? Aţi fost un părinte mai bun anul acesta?

- V-aţi hotărât în sfârşit să faceţi gimnastică de întreţinere? Exersaţi mai mult? Cum vă vin hainele acum şi cum vă veneau la începutul anului — vă sunt mai largi? Aţi început să mâncaţi mai sănătos?

- Anul acesta v-aţi întâlnit mai des cu vechii prieteni? V-aţi făcut prieteni noi? Dar tu ai fost un prieten mai bun pentru ceilalţi?

- Aţi început să vă distraţi mai mult? Să mergeţi la concerte? La teatru? La cinema? Să citiţi? Să vă vedeţi cu prietenii?

- Ţineţi o legătură mai strânsă cu ceilalţi membri ai familiei şi cu prietenii?

Chiar dacă o parte dintre aceste întrebări nu vă stârnesc amintiri legate de cele mai bune momente ale voastre, străduiţi-vă să vă gândiţi la realizările voastre şi la momentele în care v-aţi simţit mândri de voi, în care aţi făcut un lucru bun sau aţi reuşit să scăpaţi de un necaz. Notaţi-le! Mândriţi-vă cu ele! Laudele sunt permise.

Când ai realizări pe care să le sărbătoreşti, îţi hrăneşti spiritul şi găseşti motivaţii.

Nu vă cer să inventați ceva, ci pur şi simplu să observați ce anume ați realizat, apoi să faceți o listă cu ce vi s-a întâmplat bun anul trecut. Gândiți-vă la ceea ce ați scris şi încercați să mergeți cu gândul chiar mai departe — totul contează, un lucru cât de mic. Uitați-vă la lista de la sfârşitul acestui capitol, care arată cât de important este să vă amintiți cât mai multe dintre realizările voastre.

Folosiți această experiență pentru a vă apropia şi mai mult de o nouă latură a personalității voastre — acea tărie interioară care vă pune în mişcare zi de zi. S-ar putea să nu vă placă; mulți dintre noi ne cunoaştem mai bine nereuşitele. Ne este mai uşor să vorbim cu prietenii despre lucrurile care nu merg bine, să ne plângem de milă. Dar merită efortul de a trece dincolo de ele.

Aceasta nu înseamnă că sunteți ipocriți; lucrul despre care vorbim este ceva mai mult decât gândirea pozitivă. De multe ori gândirea pozitivă ne duce la un fel de ignorare a defectelor, pretinzând că lucrurile sunt altfel decât în realitate. Nu asta încercăm noi să facem. În timp ce răspundeți la întrebări, fiți absolut sinceri față de voi. Nu vă faceți probleme, nimeni nu vede ce scrieți, deci sunteți în siguranță. Orice s-ar fi întâmplat anul trecut, spuneți adevărul. Nu vă încăpățânați să credeți că a fost mult mai rău decât în realitate, amintindu-vă eforturile pe care le-ați făcut în timp ce dați uitării realizările.

Adoptați o atitudine echilibrată față de voi înşivă. Tot ce vă cer este să înțelegeți că adevărul este mai important decât credeți. În felul acesta puneți bazele celui mai bun an; dacă începeți prin a vă gândi la întâmplările bune, atunci cu siguranță veți avea mai multe şanse de reuşită. Vă cer

să fiţi conştienţi de valoarea voastră şi să lăsaţi deoparte lamentaţiile!

Desigur, ar fi minunat dacă şi ceilalţi ar observa cât de buni sunteţi şi ce bine vă descurcaţi. Dar lumea în care trăim nu este aşa. Deci, ca un prim pas, faceţi acest lucru de dragul vostru, apoi veţi putea şi veţi dori s-o faceţi şi pentru alţii.

De ce începem cu realizările?

Prima întrebare din programul *Cel mai bun an* vă dă posibilitatea unei orientări pozitive şi vă oferă şansa de a vă reechilibra atitudinea faţă de voi înşivă şi faţă de ceea ce aţi realizat în ultimul an. Aproape fără excepţie, primele gânduri legate de trecut ale oamenilor sunt negative. Este ca şi cum un magnet invizibil ne atrage spre întâmplările nefericite şi spre eşecuri. Dacă vom continua să ne gândim la ce s-a întâmplat, vom avea impresia că sunt mai multe motive de dezamăgire decât de bucurie.

Rareori stăm să ne gândim ce am realizat într-o zi, ca să nu mai vorbim de un an. Imaginaţi-vă că aţi început ziua întocmind o listă cu tot ce aveţi de făcut. Să presupunem că lista cuprinde zece puncte, iar la sfârşitul zilei aţi realizat opt din cele zece lucruri pe care vi le-aţi propus. Spuneţi „Bravo!“ sau „Nu-i rău!“? Vă felicit dacă procedaţi aşa — însă mulţi dintre noi ne simţim vinovaţi că nu le-am realizat pe *celelalte două*. Cădem în capcana întâmplărilor nefericite, a lucrurilor pe care nu am reuşit să le facem. Şi uite-aşa scădem în ochii noştri şi probabil nu mai aşteptăm nerăbdători ziua de mâine.

Nu este întâmplător. Trăim într-o lume în care mulți fac acest lucru și astfel devine molipsitor. Poate că unii prieteni și unele rude, bine intenționate totuși, au o percepție negativă a lucrurilor și ți se pare stânjenitor ca tu să fii încrezător și optimist. Se spune că știrile proaste fac vânzarea ziarelor și deliciul telespectatorilor. Trăim într-o cultură negativistă, care este concentrată pe știrile proaste, astfel încât este ușor ca o persoană să presupună în mod inconștient că întotdeauna se poate și mai rău. Dar nu despre asta discutăm aici.

Conștiința își primește răsplata. Transferându-vă atenția asupra lucrurilor pe care le-ați realizat anul trecut, veți dobândi o atitudine pozitivă, care vă va reda capacitatea de a duce lucrurile la bun sfârșit.

Răspunzând la această întrebare, multe persoane sunt plăcut surprinse să constate câte realizări au avut în cursul anului precedent. De cele mai multe ori constată că de fapt nu este vorba de un câmp de eșecuri presărat ici-colo cu niște realizări firave, ci exact invers. Pornim din acest punct tocmai pentru a observa acest lucru și pentru a vă simți mai energici și mai motivați.

Acest exercițiu vă va ajuta să vedeți trecutul într-o lumină nouă și să începeți să conștientizați efectele mediului vostru — acela pe care îl construiți singuri, cât și acela mai

larg în care trăiţi. Propriile voastre realizări sunt cel mai bun şi mai eficient mod de a vă reaminti că vă puteţi influenţa viitorul şi că puteţi deveni stăpânul propriului destin.

De aceea *Cel mai bun an* începe cu felicitări.

Cum am ajuns aici?

Să ne gândim puţin. De unde a început totul? Cum se face că am devenit atât de critici în loc să fim încrezători?

Cred că această atitudine ne-a fost inoculată încă de când eram mici. Dar nu cu ajutorul unui program meticulos, întocmit pentru a ne autopedepsi mental şi emoţional — incriminându-ne pentru ceea ce nu am făcut, pentru greşelile noastre, pentru că nu am reuşit să atingem un standard mai înalt de performanţă şi comportament. Nu şi-a propus nimeni să zămislească o lume atât de dură cu ea însăşi, încât oamenii să se simtă incapabili să facă schimbări importante în viaţa lor. Şi totuşi, impactul părinţilor, al profesorilor, al şefilor a fost la fel de eficace precum un plan prestabilit.

Desigur, realitatea este că mulţi dintre noi suntem părinţi, profesori sau şefi — şi unii (ca şi mine) am fost toate acestea la un loc. Mulţi dintre noi suntem victime, dar tot noi suntem aceia care perpetuăm această stare de lucruri. Aşa că fac aceste remarci cu multă umilinţă şi înţelegere pentru fiecare dintre noi şi pentru tot ceea ce ne împinge să-i facem pe alţii să se simtă mai umili şi mai neînsemnaţi. Puţini dintre noi doresc ca aşa ceva să se întâmple cu copiii, prietenii, elevii sau angajaţii noştri.

Şi totuşi, în ciuda celor mai bune intenţii, mesajele pe care le transmitem şi le primim sunt mai degrabă negative decât pozitive. Mulţi părinţi îşi petrec o mare parte din timp spunându-le copiilor ce să *nu* facă în loc să le spună ce să facă; şi-au făcut un obicei (probabil pentru că şi ei, la rândul lor, sunt copiii părinţilor lor) mai degrabă din a corecta decât din a lăuda. Ni se spune să ne ferim de păcatul vanităţii şi al mândriei pentru lucrurile pe care le-am realizat.

Nu vreau să spun că v-aş recomanda să mergeţi pe stradă umflându-vă în pene şi strigând în gura mare ce grozavi sunteţi; dar trebuie să facem ceva pentru a renunţa la această percepţie deformată despre noi înşine, care ne sleieşte spiritul şi încrederea în noi. Efectele acestei atitudini influenţează toate planurile existenţei noastre, deci, chiar dacă a ne simţi mândri de noi înşine este o chestiune personală, este şi una vitală. Însă nu este uşor.

Chiar şi acum, când stau şi scriu această carte, făcând aceste remarci înţelepte, deseori aud vocea aceea subţire, negativă din mintea mea care mă ceartă: „E foarte interesant ce spui tu aici, numai că ai rămas în urmă. Ar fi trebuit să scrii mai mult astăzi“ sau „De ce să mai refaci paragraful ăla? De fapt eviţi să treci la partea pe care n-ai scris-o“ sau „Las' că-i bine — cel puţin o să ai un cadou interesant pentru familia ta la anul, de Crăciun, chiar dacă nimeni n-o să-ţi citească volumul.“ Ştiu deja că vocea aceasta este atât de bine programată, încât cred că o voi auzi până în ultima zi a vieţii mele. Dar datoria mea este s-o alung şi să mă încurajez cu mesaje mai precise şi mai stimulative, de genul: „Te descurci bine, o să fie o carte grozavă, deci continuă.“ Până la sfârşitul zilei nu voi afla

câţi oameni vor citi cartea, dar dacă ar fi să ascult vocea aceasta, m-aş opri, şi atunci n-aş mai afla niciodată.

Preţul acestei condiţionări negative este enorm. Ce vă motivează mai mult: o atenţionare sau un compliment? Pentru ce gen de şef doriţi să lucraţi: pentru unul care în permanenţă vă atrage atenţia asupra greşelilor pe care le faceţi sau pentru unul care observă ce bine vă descurcaţi? Dacă sunteţi ca mine, atunci răspunsul este evident. Îmi amintesc de primul maraton de la Paris la care am participat. N-am să uit niciodată ce reacţii mi-au stârnit mesajele pe care le primeam de la suporterii de pe margine. „Continuă, nu te lăsa!" mă scotea din sărite, în timp ce „Bravo! Eşti nemaipomenită!" mă făcea să mă simt o vedetă.

Sigur că vrem să ni se spună când trebuie să ne mai punem la punct cu anumite lucruri sau când n-am reuşit să atingem anumite standarde. Şefii n-ar mai fi şefi dacă n-ar proceda aşa. Dar avem nevoie de mai mult decât atât pentru a „funcţiona la capacitate maximă" şi pentru a simţi că ne implicăm cu trup şi suflet în viaţa publică, dar şi în cea privată.

Pentru a explica mai bine anumite concepte şi pentru a-mi reaminti mai uşor lecţiile de viaţă, prefer modelele vizuale. Schemele Ciclului productivităţii de la pagina următoare arată derularea celor patru faze ale activităţii, din momentul în care ne gândim să facem ceva până în momentul în care am terminat acel lucru.

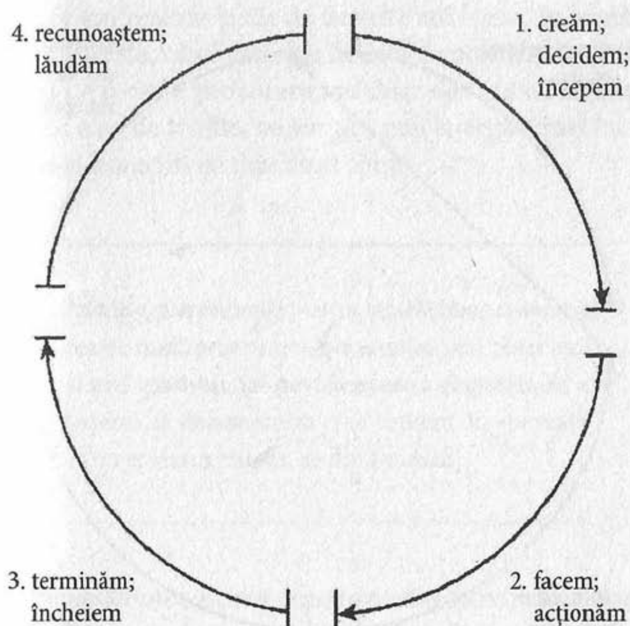
Primul dintre cele patru segmente este începutul, când venim cu ideea, pentru ca apoi să ne hotărâm s-o punem în practică şi să începem să acţionăm.

A doua secţiune a Ciclului este de durată — este perioada când facem într-adevăr tot ceea ce trebuie făcut pentru a pune ideea în practică, pas cu pas.

A treia secțiune este dificilă pentru mulți. Este faza când facem ultimul lucru pentru a termina proiectul sau pentru a fructifica ideea. Punem totul cap la cap și spunem: „Asta este; am făcut-o și pe-asta! Nu mai este nimic de făcut."

De obicei, ne poticnim la una dintre primele trei faze. Sunt unii care par a se opri la linia de start. Avem multe idei, dar rareori le punem în aplicare. Sau avem mai multe idei decât am putea realiza vreodată, dar nu ne facem timp să ne hotărâm care dintre ele nu merită efortul și să le eliminăm. Așa că rămân pe listă sau ne persistă în minte, făcându-ne să ne simțim vinovați.

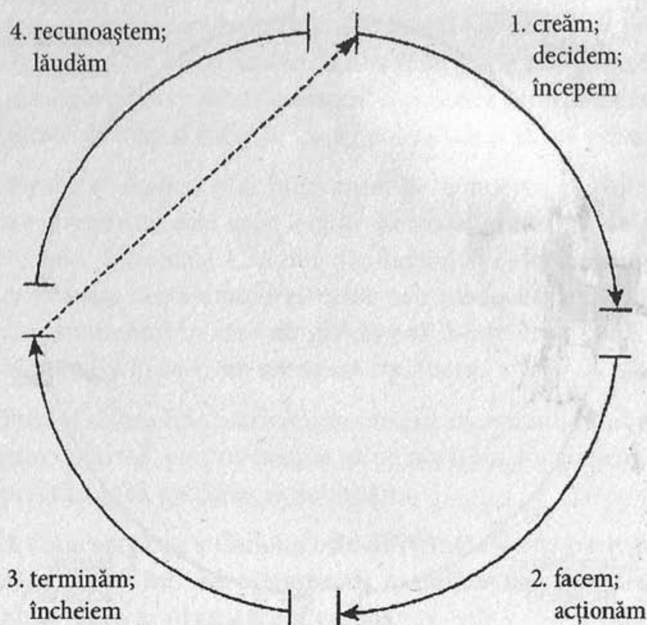
CICLUL PRODUCTIVITĂȚII (COMPLET)



Uneori ne oprim la a doua fază — a acţiona şi iar a acţiona — fără să ducem proiectul până la capăt şi fără să ne întoarcem pentru a crea noi posibilităţi. Vă puteţi da seama de asta după grămezile de hârtii, corespondenţă, reviste, cărţi şi alte activităţi în desfăşurare care vă înconjoară.

Dacă vă număraţi printre cei care încetinesc în al treilea segment, vi se pare greu să terminaţi ceva. Drept urmare, sunt multe proiecte neterminate în viaţa voastră. Poate aţi avut un început bun la o carte, un pulover, la spălatul maşinii sau la a face ordine în sertare ... dar ce aţi *terminat* în cele din urmă?

CICLUL PRODUCTIVITĂŢII (INCOMPLET)



Evident, orice oprire duce la încetinire, blocându-ne atât progresul mental, cât şi pe cel emoţional.

Dar cea mai importantă lecţie a Ciclului productivităţii survine în cel de-al patrulea segment. Mulţi dintre noi trecem pur şi simplu de la sfârşitul celui de-al treilea segment la linia de pornire, fără să luăm o pauză pentru mulţumiri şi felicitări, fără să ne gândim la ce s-a întâmplat sau să învăţăm ceva din asta. Privind întotdeauna spre ceea ce urmează sau la ceea ce nu s-a încheiat încă, nu după mult timp vom avea impresia că ni se termină benzina — indicatorul se apropie de zero. Uităm să oprim ca să ne realimentăm. Simţim că nu ajungem nicăieri şi nu trăim satisfacţia.

Acest model ne reaminteşte să ne oprim şi să apreciem ceea ce am realizat şi cât de departe am ajuns. Procedând în felul acesta, când revenim la linia de pornire, fie că este vorba de o mare provocare sau doar de lista cu activităţi pentru ziua de mâine, ne simţim mai energici, mai încrezători şi muncim cu mai mult spor.

> Laudele şi aprecierile pentru faptele bune contează foarte mult pentru noi. Ne simţim mai puternici şi mai motivaţi, iar nevoia noastră disperată de a încerca să demonstrăm cine suntem, în speranţa că va remarca cineva, se diminuează.

Din acest motiv, prima întrebare din exerciţiul *Cel mai bun an* vă cere să vă reamintiţi realizările.

Experiențele altora

Iată exemplul unei femei care se pare că a avut un an greu. Totuși, după cum veți vedea, reușește să-și plaseze câteva amintiri în contextul realizărilor.

CE AM REALIZAT?

1. Am pregătit cel puțin 200 de mese pentru familia mea.
2. Nu m-am mai îngrășat — măcar atât.
3. Am fost promovată la serviciu.
4. Am citit zece romane și cinci cărți de nonficțiune de foarte bună calitate.
5. Am amenajat dormitorul lui Sarah.
6. M-am încadrat în bugetul familiei și am economisit 1000 de dolari.
7. Am învățat să scriu la mașină.
8. Am avut grijă de casă și am muncit și când m-am simțit epuizată.
9. Am fost mult mai înțelegătoare cu copiii și i-am ajutat mai mult.
10. N-am avut un acces de furie când am aflat că vacanța a fost anulată.
11. Ne-am întâlnit mai des cu prietenii.
12. Mi-am achitat datoriile de pe cartea de credit în fiecare lună.

Câțiva clienți de-ai mei au reușit să privească înapoi, spre cei mai grei ani ai lor și să-și reamintească ce bine s-au descurcat ținând cont de situația dificilă în care se găseau. Încă mai spuneau că fiecare an în parte era cel mai bun an al lor de până atunci datorită progreselor obținute, în timp ce învățau din mers cum să facă față dificultăților ivite pe parcurs.

După ce ați avut un an dificil este și mai important să vă recunoașteți meritele și să vă autoapreciați. Încercați să priviți partea bună a lucrurilor. Ne putem modela viața în orice mod dorim, indiferent de ceea ce se întâmplă. Adevărata provocare este să ne trăim viața în contextul recunoștinței, și nu al văicărelii permanente.

ÎNTREBAREA A DOUA
Care au fost cele mai mari dezamăgiri ale mele?

Greşelile sunt porţi spre cunoaştere.

James Joyce

Întâmplările nefericite

Ia să vedem care au fost dezamăgirile de anul trecut? Luaţi un creion şi scrieţi-le. Amintiţi-vă când aţi fost dezamăgiţi de voi înşivă pentru că nu aţi făcut ceea ce speraţi să faceţi. Amintiţi-vă şi momentele în care alţii nu au făcut ceea ce aţi fi dorit să facă.

- Ce vise nu s-au realizat?
- Ce speranţe nu s-au împlinit?
- Aţi dorit o creştere de salariu? O promovare? O slujbă nouă?
- V-aţi luat angajamentul să scăpaţi de datorii, dar v-aţi înglodat şi mai tare în ele?
- Aţi sperat să reîmprospătaţi dragostea din viaţa voastră?
- Aţi dorit să vă căsătoriţi cu persoana cu care eraţi, dar acest lucru nu s-a întâmplat?

- Aţi sperat să aveţi un copil?
- Aţi pierdut o fiinţă dragă (prin moarte sau divorţ)?
- Cum vă vin hainele: la fel sau vă sunt puţin mai strâmte? Aţi început un program de exerciţii, dar l-aţi abandonat şi acum vă simţiţi dezamăgit(ă)?
- Cineva care altădată era bun şi atent cu voi n-a mai fost la fel?
- Aţi sperat să aveţi o vacanţă de vis, dar aţi constatat că planurile s-au schimbat?
- Aţi sperat să vă continuaţi studiile?
- Aveaţi nevoie de mai mult timp pentru voi ca să citiţi, să meditaţi, să pictaţi, să scrieţi, să gândiţi, să visaţi cu ochii deschişi?
- Ce altceva v-aţi mai dorit?

Este mult mai important decât vă imaginaţi să aşterneţi aceste dezamăgiri pe hârtie. Deşi pare un lucru care mai degrabă trebuie evitat — cine vrea să se gândească la aşa ceva? —, am simţit întotdeauna că o mare povară mi se ia de pe umeri când mi-am făcut timp să mă gândesc la ceea ce s-a întâmplat, în loc să mă prefac că n-a fost nimic rău.

Este o mare uşurare să fii sincer cu tine însuţi; făcând acest lucru în cadrul exerciţiului *Cel mai bun an*, veţi afla care este drumul pentru a merge mai departe.

Mulţi dintre noi suntem mai obişnuiţi cu nereuşitele decât cu succesele noastre, aşa că le păstrăm aproape. Buni şi vechi prieteni. Uneori simţim că răspunsul la a doua întrebare reprezintă *adevărul*, în timp ce succesele ni se par născociri. Şi din nou nu e cazul să gândiţi aşa. Pentru alţii, probabil este necesar să iasă din zona confortului şi să spună adevărul despre dezamăgirile şi nereuşitele lor. În orice caz, răsplata este imensă.

Nu uitaţi că între timp imaginea despre noi este uşor dezechilibrată. Dacă, răspunzând la prima întrebare despre realizările obţinute, trebuia să vă felicitaţi chiar şi atunci când nu prea vă făcea plăcere, acum trebuie să acceptaţi faptul că eşecurile voastre nu sunt o reflectare exactă a ceea ce sunteţi şi a ceea ce puteţi. (Veţi avea ocazia să analizaţi acest lucru în profunzime când veţi răspunde la a patra întrebare: „Cum mă limitez şi cum pot să mă opresc?")

Şi feriţi-vă de o altă capcană: *Am scris doar cinci realizări pe listă, dar sunt 18 dezamăgiri. Vedeţi? Sunt un ratat!* Nu contează absolut deloc. Nu mai atribuiţi înţelesuri şi semnificaţii faptelor din trecut. Este doar un mod de a atrage şi alte dezamăgiri, aşa că s-ar putea să aveţi în cele din urmă dreptate când spuneţi că sunteţi incapabili. Evitaţi să căutaţi în permanenţă argumente pentru limitările voastre. Învăţaţi că trebuie să încetaţi să minimalizaţi realizările şi să vă concentraţi numai asupra eşecurilor.

Ia gândiţi-vă! Ştiţi pe cineva care realizează tot ce a scris pe listă? Ştiţi pe cineva care a realizat orice obiectiv propus? *Cunoaşteţi* vreo persoană care *ştie* pe cineva că face acest lucru? Aţi citit sau aţi auzit de cineva care a trăit fără să fi avut vreun eşec sau vreo dezamăgire? Nu, dar credeţi că vouă n-ar trebui să vi se întâmple asta, căci altfel aţi fi ultimul om.

Ce trebuie să se întâmple se întâmplă. Singurul lucru pe care putem să-l controlăm este modul în care reacționăm la ceea ce ni se întâmplă. Succesele sunt minunate și ne putem bucura de ele. Ei bine, eșecurile sunt buni șlefuitori de caractere.

Smulgeți buruienile!

Nu vă puteți dezvolta așa cum doriți dacă nu smulgeți buruienile dezamăgirilor și ale eșecurilor voastre. Desigur, ele sunt inevitabile, dar odată ce ați evoluat, trebuie să vă debarasați de ele pentru a lăsa loc la ceva nou. Răspunzând la această întrebare, veți reuși să faceți acest lucru.

Uitându-vă la dezamăgiri pentru ultima dată și dându-le apoi uitării, puteți ajunge într-un punct în care autoaprecierea nu se mai face numai în funcție de neîmpliniri — puteți începe să vă vindecați emoțional așa cum vă vindecați fizic când sunteți bolnavi.

Când veți răspunde la această întrebare, trebuie să spuneți adevărul. Asta nu înseamnă că trebuie să vă duceți să spuneți altora cât de prost v-a mers, ci să vă spuneți vouă înșivă adevărul — acesta este lucrul cel mai important. Poate că o vreme n-ați vrut să vă recunoașteți eșecurile, iar dacă așa stau lucrurile, acum este momentul să o faceți. Oricum, nu putem nega realitatea.

În cadrul acestui exercițiu, nu este nevoie să le povestiți și altora despre nemulțumirile voastre, deși, la un moment dat,

poate veţi simţi nevoia să vorbiţi cu cineva pentru a smulge buruienile care au crescut în relaţiile cu ei. Dar eu cred că este suficient să scriu totul pe hârtie, absolut totul, pentru a mă debarasa de ele. De 20 de ani de când fac lucrul acesta, niciodată n-am arătat nimănui toată lista mea de dezamăgiri, dar a contat foarte mult să le aştern pe hârtie.

Un bagaj de prisos

Lăsându-vă copleşiţi de sentimentul neîmplinirii şi al lipsei de speranţă, menţineţi o povară în plus în viaţa voastră, de care cu siguranţă nu aveţi nevoie. Ea vă dăunează pentru că vă face viaţa mai grea şi nu vă mai permite să vă mişcaţi atât de liber pe cât v-aţi dori — este ca şi cum aţi târî după voi câteva bagaje grele.

Şi, când fac această comparaţie, mă refer la noi toţi. Nimeni altcineva nu vede acest exces de bagaje, însă în subconştientul vostru credeţi că limitările acestea sunt evidente. Ceilalţi oameni nu văd filmul trecutului care se derulează în mintea voastră, ei pur şi simplu nu vă cunosc povestea, iar cei care o ştiu sunt probabil mult mai compătimitori şi mai respectuoşi faţă de voi decât sunteţi voi înşivă.

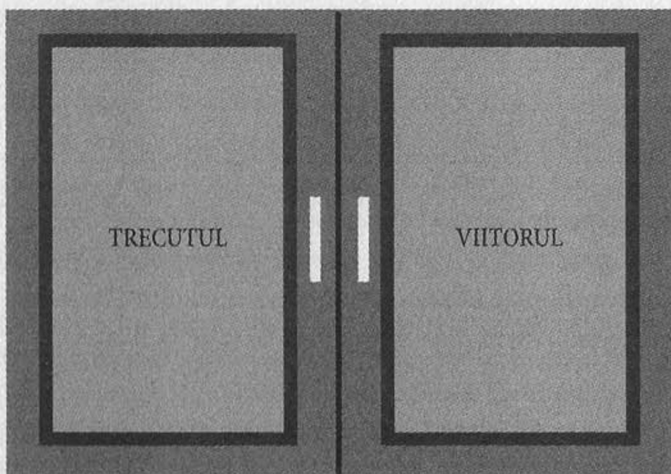
Vă amintiţi de momentele în care i-aţi auzit pe unii prieteni sau colegi văicărindu-se din cauza eşecurilor lor sau povestindu-vă cât de dificil este să obţină ceea ce îşi doresc? Uneori este greu să fii compătimitor cu astfel de oameni pentru că nu înţelegi ce-i opreşte să acţioneze. Vezi că sunt capabili şi talentaţi şi nu poţi să-ţi imaginezi ce anume îi împiedică.

Dar ceea ce-i opreşte mai mult decât un zid care s-ar ridica în faţa lor este bagajul lor de prisos. Îl târăsc după ei până în prezent, lăsându-l să le afecteze şi şansele de viitor.

Ne îngreunăm încă şi mai mult bagajele adăugând sentimente negative — supărare, resentimente, regrete, tristeţe şi aşa mai departe. Desigur, acestea sunt reacţii umane de înţeles, dar când te fac să te simţi mai incapabil decât eşti — sau, şi mai rău, victimă a împrejurărilor —, te blochează. Astfel începe declinul ce poate aduce amărăciunea care macină caracterul, ducând la resentimente permanente împotriva altora, a împrejurărilor sau a mediului. Exact, veţi spune, sunt întruchiparea durerii. Dar la ce vă foloseşte?

Ce-a fost a fost. Cel mai bun lucru pe care-l puteţi face este să analizaţi ce s-a întâmplat, şi apoi să faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a neutraliza experienţa neplăcută. Debarasaţi-vă de sentimentele negative, ele sunt o povară! Salvaţi-vă! Nu mai târâţi după voi aceste greutăţi. Despovăraţi-vă şi relaxaţi-vă!

Puteţi să vă eliberaţi de filtrul negativ prin care priviţi lumea şi pe voi înşivă. De fapt, aţi privit prin nişte ochelari care trebuie curăţaţi bine. Un răspuns complet la această întrebare vă va ajuta să vă limpeziţi viziunea şi vă va permite să vedeţi lucrurile aşa cum sunt. Voi vorbi pe larg despre aceasta când vom ajunge la întrebarea a patra: „Cum mă limitez şi cum pot să mă opresc?", dar primul pas pe care trebuie să-l faceţi este să examinaţi anul care a trecut pentru a vedea care au fost dezamăgirile pe care le-aţi avut.



Trecutul

În casa bunicii, sufrageria și camera de zi erau despărțite de niște uşi glisante, din lemn. Când trăgeam de mânerele de alamă, cele două uşi se apropiau, separând cele două camere. Imaginaţi-vă că staţi în faţa acelor uşi închise. Cea din stânga este trecutul, iar cea din dreapta, viitorul. Cred că de cele mai multe ori privim viaţa în felul acesta.

În această imagine nu este prea mult spaţiu pentru momentul prezent — doar o linie subţire, dar nicio perspectivă — pentru că mintea noastră este prea ocupată de trecut și de viitor. Secretul fericirii este să facem puțin loc între trecut şi viitor şi în acel moment să ne trăim viaţa. De câte ori am reuşit să fac lucrul acesta, am avut un sentiment de libertate şi de împlinire. Dar cum să reuşeşti acest lucru? Cum poţi să-ţi scoţi din minte sentimentul de vinovăţie legat de trecut şi neliniştea în faţa viitorului măcar pentru o vreme, atât cât să dobândeşti un sentiment de

reînnoire al eului în *acest* moment din timp? Aşa cum spunea un profesor de-al meu: „Încetează să mai conduci cu mâinile pe oglinda retrovizoare!"

Când vedeţi că zăboviţi prea mult asupra trecutului şi aceasta vă face să vă desconsideraţi şi să nu mai credeţi în capacitatea voastră de a schimba lucrurile, daţi uitării acel gând şi concentraţi-vă asupra prezentului.

De fapt, aveţi doar trei posibilităţi de a trata în mod pozitiv aspectele negative ale trecutului:

1. Să iertaţi.
2. Să uitaţi.
3. Să învăţaţi.

De cele mai multe ori, cel mai greu este să vă iertaţi pe voi înşivă. Totuşi, amintiţi-vă că v-aţi străduit şi aţi făcut tot ce-aţi putut. Aşa că iertaţi-vă şi fiţi îngăduitori cu voi. Pentru a-i ierta pe alţii trebuie să fiţi îngăduitori şi cu ei. Puteţi să-i înţelegeţi şi să vă puneţi în locul lor? De ce au făcut ceea ce au făcut? S-au dat ei jos din pat dimineaţa cu intenţia de a vă jigni sau de a vă face viaţa amară? Probabil că nu.

Unele eşecuri sau dezamăgiri pot fi pur şi simplu uitate. În fiecare an, de câte ori mă uit la lista mea, se găseşte întotdeauna ceva care să îmi reamintească de o poveste sau

alta. Este atât de greu și de dureros, dar ce contează? Acum totul s-a terminat și nu mai este decât o amintire. Simplul fapt că întocmiți o listă și vă uitați apoi peste ea vă eliberează de încărcătura negativă asociată anumitor aspecte. Și chiar dacă nu putem să uităm eșecurile, cel puțin ne putem îndulci amarul neutralizând efectul emoțiilor negative pe care ni le trezesc.

Cea mai bună modalitate de a aborda trecutul este să învățăm din greșeli; în acest scop răspundem la întrebarea a treia: „Ce am învățat?" Ceea ce contează este să învățăm din greșelile și eșecurile noastre. Cum spunea William Saroyan: „Oamenii buni sunt buni pentru că au avut înțelepciunea de a învăța din greșeli."

Lasă în urmă trecutul și mergi mai departe!

Amintiți-vă că scopul primelor două întrebări este să ne reechilibrăm imaginea despre noi înșine și să facem loc noilor posibilități. Primul pas este să lăsăm la o parte resentimentele și regretele. De cele mai multe ori acestea sunt cele două componente majore ale dezamăgirilor noastre, menținute de dinamica lor.

O modalitate de a vă reaminti dezamăgirile de anul trecut este să vă puneți întrebarea: „Pe cine sau ce detest?" Deși poate veți constata că răspunsurile vă năvălesc în minte, uneori, la început, nu ne va fi ușor să ne facem curaj pentru a le scrie.

Este greu să admiți că o parte dintre aceste sentimente pot părea la prima vedere atât de meschine și de neînsemnate.

Şi ne este greu când trebuie să respirăm adânc şi să ne confruntăm cu durerea pe care o reprezintă. Dar şansa de a trece peste durerea şi suferinţa provocate de aceste sentimente merită disconfortul de a ne rezerva timp pentru a le înfrunta.

Furia, supărarea, sentimentele de neputinţă şi neajutorare ne seacă energia vitală. Dar de îndată ce începem să neutralizăm aceste sentimente, căpătăm forţa de a face ceva pozitiv în direcţia rezolvării cauzei problemei.

> Avem puterea de a ne crea o stare mai bună — dând uitării resentimentele, căci astfel, aşa cum s-a demonstrat de atâtea ori, suntem pe calea sigură spre succes, sănătate şi fericire.

La ce vă folosesc resentimentele? Lucrurile devin mai bune dacă vă menţineţi resentimentele? Care a fost rezultatul până acum dacă v-aţi agăţat de ele? Este într-adevăr comic când mă surprind cum ţin cu dinţii de unele resentimente. N-o să le dau drumul, îmi zic, decât după ce...

- îşi cer scuze cei care m-au supărat.
- îşi recunosc greşeala.
- mă vor asculta şi pe mine.
- vor face cum spun eu.
- n-or să mă mai calce pe nervi!
- şi multe altele.

Şi, între timp, n-am să-i las eu să-mi scape! Dar cine este nefericită şi cine se cantonează în trecut? Într-o grădină atât de otrăvită nu poţi să mai cultivi nimic.

Scrieţi deci răspunsurile la această întrebare legată de resentimente şi, în timp ce le scrieţi, gândiţi-vă: „Uită trecutul şi mergi mai departe." Imaginaţi-vă smulgând buruiană cu buruiană pe măsură ce înaintaţi.

Apoi mai sunt şi regretele — lucruri pe care aţi vrea să nu le fi făcut şi lucruri pe care aţi vrea să le fi făcut. Ei bine, e prea târziu să le faceţi anul *trecut*, dar nu e prea târziu să le faceţi anul viitor. Mai aveţi o şansă. Când vă gândiţi la anul care a trecut, întrebaţi-vă: „Ce anume regret?" Adăugaţi răspunsurile la lista voastră pentru întrebarea a doua. Mai apoi puteţi să reveniţi la unele dintre ele şi să le transformaţi în obiective pentru anul următor.

Dar, deocamdată, uitaţi-le. Aduceţi-vă aminte că singura lor valoare constă în lecţia pe care ne-o dau. Privite retrospectiv, multe dintre aceste experienţe, atât resentimentele cât şi regretele, oricât de dureroase şi dificile, au fost exact lucrul de care am avut nevoie în acel moment pentru a ne dezvolta, a învăţa şi a merge mai departe.

Experienţele celorlalţi

Dacă faceţi acest exerciţiu împreună cu alte persoane sau în cadrul seminarului, aveţi avantajul să fiţi stimulaţi de experienţele celorlalţi. Discutând, aflaţi câte ceva despre răspunsurile lor la aceste întrebări. Ca să vedeţi cum au răspuns şi alţii la această întrebare, iată două exemple de răspunsuri parţiale.

Primul aparţine unui tânăr. Observaţi că lista lui este destul de amestecată. Este o combinaţie de fapte şi sentimente şi au fost scrise aşa cum îi veneau în minte. Nu uitaţi să treceţi pe listă şi eşecurile sau dezamăgirile pentru care nu voi aţi fost vinovaţi, dar care v-au afectat profund.

CARE AU FOST CELE MAI MARI DEZAMĂGIRI ALE MELE?

1. M-am îngrăşat şapte kilograme.
2. A murit tata.
3. Am încheiat relaţia cu Sue — încă n-am reuşit să trec peste asta.
4. Am acelaşi salariu ca şi acum un an, deşi meritam o mărire.
5. N-am făcut nimic pentru a-mi găsi o altă slujbă, care să-mi placă mai mult.
6. Călătoria în Europa nu s-a concretizat.
7. M-am înscris la o sală de gimnastică, dar nu m-am dus decât de şapte ori!
8. N-am prea avut grijă de mama — uit să o sun cu săptămânile.
9. Viaţă sexuală — zero.
10. Nu mă recreez niciodată — asta mi-a afectat deja sănătatea.
11. Mă simt într-adevăr urât şi stresat.
12. Datoriile pe cartea mea de credit au ajuns la 3 000 de dolari.

Cel de-al doilea exemplu este al unei femei. Lista ei arată că este mai detaşată de unele probleme în comparaţie cu

altele. Aceasta se observă din exprimarea ei — o reflectare perfectă a diferitelor dezamăgiri pe care le-a avut cu un an în urmă. Este foarte important că şi-a făcut timp să aştearnă totul pe hârtie.

CARE AU FOST CELE MAI MARI DEZAMĂGIRI ALE MELE?

1. N-am mai meditat din luna ianuarie.
2. Mă simt obosită şi vlăguită — nu vreau să mai gătesc.
3. Sunt foarte supărată că Peter este aşa de ocupat — întotdeauna vine târziu, lucrează şi în weekenduri. Oare îşi mai cunoaşte copiii?
4. Vreau să încep din nou lucrul, dar n-am făcut nimic în sensul acesta — încep să am emoţii.
5. N-am timp să mă ocup de mine.
6. Weekendul romantic cu Peter în San Francisco s-a anulat în ultimul moment.

ÎNTREBAREA A TREIA

Ce am învățat?

Din când în când, oamenii se împiedică de adevăr, dar majoritatea se ridică și merg mai departe ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat.

SIR WINSTON CHURCHILL

Lecțiile învățate

Priviți încă o dată răspunsurile pe care le-ați dat la primele două întrebări pentru a vedea ce ați învățat. Revăzând prima întrebare, ce anume ați înțeles, ce învățăminte desprindeți?

Cea mai importantă sursă de informații în ceea ce vă privește o constituie realizările de până acum. Aceleași abilități, aptitudini și calități pe care le-ați folosit pentru a le înfăptui vă sunt încă la îndemână și anul viitor.

Rezervați-vă un minut pentru a răspunde la următoarele întrebări:

- Care a fost secretul succesului meu?

- Ce a mers bine?
- Cum am reuşit să realizez ceea ce am realizat?

Acum uitaţi-vă din nou la răspunsurile de la cea de-a doua întrebare — dezamăgiri şi neîmpliniri.

- Ce anume n-a mers bine şi de ce?
- Ce ar fi putut să meargă mai bine?
- Care este lecţia primită?
- Mi-am însuşit-o deja?
- Este vreo dovadă că mi-am însuşit-o? Care este aceea?

Gândindu-vă la anul care s-a încheiat, sunt lecţii pe care vi le-aţi însuşit şi altele pe care aţi fi putut să vi le însuşiţi, luând în considerare ceea ce s-a întâmplat. Mai întâi, descoperiţi-le pe cele pe care le-aţi învăţat deja — cele pentru care există dovezi că vi le-aţi însuşit şi aţi mers mai departe. Nu vă judecaţi prea aspru — dacă voi *credeţi* că v-aţi însuşit vreo lecţie, atunci aşa este. E important să v-o reamintiţi acum ca s-o ţineţi minte şi să nu mai fie nevoie s-o învăţaţi din nou.

Apoi mai există şi lecţiile potenţiale. Cum ar fi fost dacă aţi fi acţionat altfel? Sau dacă nu aţi fi acţionat în niciun fel? Dar dacă aţi fi acţionat mai bine? Ce sfaturi aveţi pentru voi înşivă? Este timpul să treceţi peste învinuiri şi incriminări, să nu vă mai autocriticaţi. Evaluaţi modul în care aţi acţionat şi cum aţi dori să procedaţi de aici înainte.

Răspunzând la întrebarea a treia, veţi avea o mare şansă — să învăţaţi, să schimbaţi, să vă asumaţi riscurile şi să acţionaţi aşa cum v-aţi dorit. Cum ar trebui să procedaţi data viitoare pentru a avea mai multe şanse de succes? Ce ar implica aceasta?

Când analizăm lucrurile cu atenție, vom ști ce trebuie să facem și ce trebuie să schimbăm. Cunoașteți deja cele mai importante lecții. Scrieți-le!

Când începeți să răspundeți la cea de-a treia întrebare, este necesar să vă gândiți cu atenție la persoana voastră, cine sunteți și cum acționați. Acest mod de a raționa este mai presus de gândurile care ne vin spontan. Puneți-vă mintea la contribuție, împrăștiați ceața și găsiți răspunsurile. Folosiți-vă de întrebări ajutătoare de genul:

- Ce schimbări trebuie să fac în modul meu de acțiune?
- Cum altfel aș putea să procedez?
- Ce sfaturi am pentru mine?
- Trebuie să fiu mai disciplinat(ă)?
- Am fost suficient de sincer(ă) cu mine și cu ceilalți?
- Am grijă de mine așa cum trebuie?
- Mă ocup imediat de problemele dificile?
- I-am lăsat pe alții să mă ajute? Le ascult sfaturile și mă gândesc să le urmez?
- Îi ajut pe ceilalți așa cum aș dori?
- Ce învățăminte trebuie să desprind din munca mea? Sunt un agent de vânzări care trebuie să fie mai activ? Un director care trebuie să fie mai receptiv la ceea ce au și alții de spus? Un lider care ar putea să insufle mai multă energie?
- Spun destul de des „mulțumesc"?

Care ar fi diferența?

Una dintre cele mai puternice motivații pentru a ne însuși lecțiile este diferența pe care ar remarca-o cei din jurul nostru dacă le-am pune în practică. Uneori dorința noastră de a-i ajuta pe alții ne poate întări hotărârea de a ne schimba comportamentul.

Însă, de cele mai multe ori, cele mai evidente sunt lecțiile pe care *alții* trebuie să le învețe. Gândiți-vă la oamenii pe care-i știți și la lecțiile pe care ați dori să le învețe. Nu este greu de imaginat cât de ușoară și fericită ar fi viața lor doar dacă... Același lucru este valabil și pentru voi.

Imaginați-vă deci că sunteți altcineva și încercați să vă priviți obiectiv. Imaginați-vă că viața este un râu, iar voi vă aflați pe mal. Ce vedeți? Ce ați putea face pentru a evita pietrele și bolovanii care vă stau în cale? Ce anume încetinește sau blochează curgerea râului? Priviți toate planurile vieții voastre: familie, serviciu, bani, sănătate, prieteni. Ce vedeți? Mai observați și alte aspecte: spiritualitatea, munca în slujba comunității, strădania la locul de muncă.

Nu încercați să vă judecați; acum este timpul să treceți peste asta. Încercați să gândiți altfel, mai obiectiv. Continuați să vă imaginați că vă priviți dintr-un ungher al existenței voastre. Ce vedeți? Ce vă place din ceea ce vedeți? Ce anume ați dori să schimbați?

Rescrieți viitorul! Cunoașteți faptul că, dacă schimbați ceva în comportamentul vostru, vă puteți îmbunătăți radical șansele de succes. Gândiți-vă doar la una din lecțiile de pe lista pe care o aveți. Dacă ați învăța acea lecție în anul următor, ce schimbare ar aduce în viața voastră? Acordați-vă

un răgaz pentru a vă vizualiza acționând în acel mod. Gândiți-vă la eventualele beneficii. *Dacă aș învăța cutare lucru...*

Odată ce ați învățat o lecție și o demonstrați ulterior prin schimbarea felului de viață, v-ați oferit singuri un dar neprețuit, pe care nimeni nu vi-l poate lua. Nicio altă persoană, nicio reducere de personal, nici concedierea — nimic.

Viața este o sală de clasă

Anul care a trecut este o neprețuită sursă de informații. Vă spune mai mult despre cum să obțineți ceea ce doriți decât toate cursurile, cărțile, casetele video și audio pe care le găsiți.

Experiența din anul care s-a încheiat este plină de sugestii pentru succes, venituri mai mari, relații armonioase, despre cum să obțineți recunoașterea pe care o râvniți, cum să fiți mai mulțumit sau cum să realizați schimbarea mult dorită. Ce informații vi se furnizează despre genul de persoană care visați să fiți?

Examinându-vă propria existență, veți găsi multă înțelepciune pe care o puteți folosi pentru a obține cât mai mult din ceea ce doriți în viață.

Unele lecții sunt jenant de simple. Cu toții le cunoaștem; am auzit de ele din diferite surse — de la părinți, profesori, preoți, șefi, prieteni, din cărți. Și mai jenant este

faptul că ne-a trebuit atât timp ca să învățăm aceste lecții. Când mă gândesc de câte ori s-au repetat anumite situații exact în același fel pentru că am continuat să fac exact aceleași greșeli, am impresia că, în loc să folosesc bunul-simț, am continuat să respect următoarele reguli:

- Nu deschid notele de plată și nu achit cecurile fără acoperire.
- Mă complac în relații care mă fac să mă simt mediocră cu scopul de a hrăni eul altcuiva, deoarece mi-e prea frică să plec.
- Ascult problemele altora fără să cer să fiu ascultată la rândul meu.
- Muncesc mult fără să mă ocup de mine.
- Fac toate lucrurile lipsite de importanță și le amân pe cele care m-ar apropia mai mult de obiectivele mele.

Și lista ar putea continua. Învățăminte sunt peste tot: dacă dorim să avem de fiecare dată un an reușit, trebuie să ne trezim și să le vedem. Conștientizarea valorii pe care o are experiența noastră este o adevărată comoară. Aceasta se întâmplă o singură dată, dar lecțiile învățate ne răsplătesc de nenumărate ori.

Pe măsură ce identificați aceste lecții, se îmbogățește și solul din grădina voastră. Acum începeți să vă fertilizați solul și să-l neteziți pentru recoltă. Conștientizarea greșelilor și a schimbărilor pe care doriți să le faceți va modifica climatul în care trăiți.

Gândiți-vă la modul în care învățăm ceva — de exemplu, grădinăritul. Obținem informații din diferite surse: de la

părinţi, vecini, prieteni, din cărţi despre grădinărit. Însă grădinarii sunt cea mai bună sursă — adică oamenii care se pricep la ceea ce fac şi şi-au demonstrat experienţa de-a lungul anilor. Când sunt într-o situaţie grea sau mă confrunt cu o mare provocare, mă gândesc la o persoană care ar face faţă cu brio situaţiei respective şi mă întreb: „Cum ar face el lucrul acesta? Cum ar proceda în cazul acesta? Ce ar spune acum?"

Viaţa noastră se va schimba abia mai târziu, când ne vom implica şi ne vom însuşi lecţiile. Cel mai uşor este să învăţăm din propria noastră experienţă, pentru că noi suntem cei care o cunoaştem cel mai bine. Unele lecţii sunt lucruri pe care ni le-am tot repetat de nenumărate ori de ani întregi. *De ce nu...? De ce ai spus asta? N-ar fi fost mai bine să...?* Ceea ce ne deranjează cel mai mult este să îi auzim pe prietenii noştri dându-ne sfaturile pe care ni le-am repetat şi noi de-atât timp — dar nu le-am luat în seamă.

Am învăţat că trebuie să folosesc aceste informaţii preţioase, altfel voi continua să aud aceeaşi predică la infinit. Prietenul meu Lew Epstein obişnuieşte să spună: „De ne-ar auzi urechile ce rostesc buzele!" pentru a se referi la momentele când ar fi mai bine să ascultăm vorbele noastre înţelepte. „Tot ceea ce ne enervează la alţii ne poate duce la înţelegerea de sine", spunea Carl Jung.

Cunoaşterea se află în noi. Trebuie numai să ne gândim la sfaturile pe care le dăm altora şi apoi să avem umilinţa să vedem dacă le urmăm noi înşine.

Pe măsură ce continuați să răspundeți la această întrebare, vă veți schimba deja modul de a acționa. Gândindu-vă conștient la lecțiile pe care trebuie să le învățați, v-ați transformat viața într-o sală de clasă în care puteți să învățați din propriile greșeli și apoi să mergeți mai departe. Răspunsul vostru la această întrebare va produce o mare schimbare anul viitor.

Transformați-vă lecțiile în instrucțiuni

Dacă nu ați făcut încă lista, faceți-o acum. Scrieți toate lecțiile pe care vi le amintiți. Înainte de a trece la etapa următoare, asigurați-vă că lista este completă și cuprinde cam tot ce ați gândit în timp ce ați citit acest capitol.

Acum revizuiți lista. Gândiți-vă la fiecare lecție și la transformarea pe care ar putea să o producă, la schimbările pe care știți că ați vrea să le faceți acum. Care dintre ele ar putea contribui *cel mai mult* la succesul vostru dacă le-ați pune în practică?

Următorul pas este să alegeți primele trei lecții, pe cele care, dacă ar fi urmate anul viitor, v-ar schimba radical viața și vouă și celor din jurul vostru. Meditați puțin și alegeți-le pe cele mai potrivite pentru voi. Este posibil să fiți atrași instinctiv spre ele, fără să vă ia prea mult timp. Dacă se întâmplă așa, aveți încredere în intuiția voastră și urmați-o.

Asta nu înseamnă că trebuie să uitați restul lecțiilor de pe listă, dar vor veni și alți ani după cel care urmează acum, ca să vi le însușiți. Unul dintre lucrurile importante pe care le-am învățat lucrând cu oamenii este că trebuie să vă concentrați în permanență. Când veți termina exercițiul *Cel mai bun an* și veți intra din nou în vâltoarea vieții, vor

fi destule lucruri pe care să vi le amintiţi din această experienţă. Uşuraţi-vă munca şi acordaţi-vă toate şansele de câştig. Alegeţi doar trei lecţii pentru anul următor.

După ce le-aţi ales, transformaţi-le în instrucţiuni de urmat pentru anul viitor. Alegeţi cuvintele potrivite. Fiecare instrucţiune trebuie să fie formulată cât mai clar, hotărât şi concis. Începeţi cu verbe şi faceţi afirmaţii hotărâte. Spuneţi ce trebuie *să faceţi* şi nu ce *să nu faceţi* — cu alte cuvinte, exprimaţi-vă în mod pozitiv. Este greu să îţi dai seama ce *să* faci, când instrucţiunea este să *nu* faci ceva. Totuşi, dacă vi se pare că lecţia ar trebui să înceapă cu „Nu" sau cu „Nu mai..." pentru a v-o aminti mai bine, atunci formulaţi-o aşa.

Aceste trei lecţii reprezintă principalele instrucţiuni pe care trebuie să le urmaţi anul viitor. Aţi făcut deja un pas important în direcţia îmbogăţirii solului în care vă veţi „sădi" obiectivele pentru anul următor. Imaginaţi-vă o clipă cum ar arăta anul viitor dacă aţi aplica aceste lecţii.

Experienţele

„Apucă taurul de coarne!" — aşa sună una din instrucţiunile mele. Prin aceasta înţeleg că este timpul să înfrunt situaţiile şi relaţiile dificile, să nu mai evit să fac ceea ce trebuie făcut, pretinzând că totul este perfect.

De foarte mulţi ani continuam să mă complac în aceleaşi situaţii complicate şi relaţii dificile, fără ca eu să fac ceva în acest sens. Nimic, cu excepţia imaginării unor conversaţii furioase între mine şi cealaltă persoană, în timp ce eram la volan, în toiul nopţii sau în timp ce pregăteam cina, lăsând furia să se acumuleze, fierbând în suc propriu.

Până să iau măsuri, era deja târziu pentru ca lucrurile să mai poată fi îndreptate. Eram atât de plină de furie și de supărare, încât de obicei stricam totul.

Treptat, am învățat că trebuie să fiu atentă, să observ când ceva nu este în regulă și să acționez pe loc. Atunci am timp să chibzuiesc, să vin cu soluții viabile, să înțeleg cum gândește sau simte celălalt și să mă gândesc ce să fac și ce să spun. De câte ori reușesc, ceața se risipește și sunt din nou liberă și puternică. Și am descoperit că este mult mai greu să ocolim sistematic problemele dificile decât să le abordăm frontal.

O altă instrucțiune este următoarea: „Să apelez la un profesionist care să mă sprijine să fac ceea ce știu." De mai bine de 20 de ani sunt instructorul altor oameni, și de foarte multe ori fac greșeala de a nu apela eu însămi la un instructor. Este o capcană periculoasă, pentru că pot să fac mai ușor ceea ce știu că e bine dacă lucrez cu cineva, făcându-mi un plan, luîndu-mi angajamentul să-l îndeplinesc și apoi întâlnindu-ne spre a verifica progresele făcute într-o lună.

Recent, am început să consult din nou un instructor, și asta a însemnat foarte mult pentru mine. Anul trecut a fost cel mai bun pentru mine, iar instructorul meu m-a ajutat să mă mențin pe poziție, fiind un bun ascultător în perioadele critice, când a trebuit să iau decizii importante.

O altă instrucțiune pe care sunt mândră să spun că am urmat-o ani la rând este: „Mă ocup mai întâi de sarcinile grele." Probabil ați auzit, ca și mine, că numai 20% din ceea ce trebuie făcut contează, dar să știi că acest lucru nu este totuna cu a face acel 20%. Cât de ușor este să faci o cafea, să dai niște telefoane, să stai de vorbă cu un prieten

sau coleg și așa mai departe, în loc să abordezi acele sarcini care ar schimba situația.

Mă străduiesc să nu pierd din vedere primele probleme de pe listă care trebuie rezolvate și mă ocup mai întâi de acelea. Motivația mea este într-adevăr una egoistă: de îndată ce o rezolv pe prima mă simt eliberată, iar restul zilei mi-e mult mai ușor. Uneori este vorba despre un telefon neplăcut; alteori este vorba de un raport, o scrisoare sau de făcut unele comentarii. Poate plata taxelor și a impozitelor sau achitarea datoriilor. Indiferent ce este, fie că durează doar cinci minute sau cinci ore, am ajuns la concluzia că este mai bine să fac acel lucru mai întâi. Nu procedez tot timpul așa, dar rareori am dezamăgit pe cineva cu modul meu de lucru și cred că acesta este unul dintre cele mai înțelepte principii de succes.

Aproape tot ce am învățat despre importanța identificării lecțiilor provine din munca mea cu toți cursanții. Ei au făcut cele mai mari progrese atunci când și-au însușit aceste lecții de viață. Ele reprezintă cea mai sigură sursă de înțelepciune, chiar dacă nu sunt întotdeauna ușor de urmat.

Când colegii mei și cu mine ne consultăm într-o problemă de afaceri, lucrăm ca o echipă în care toți participă efectiv la conducerea și administrarea companiei. Începem printr-o întrevedere cu fiecare director executiv în parte pentru a-i asculta părerile despre ceea ce se întâmplă, cum evoluează lucrurile și ce este de făcut. Aproape toți, venind cu argumente în sprijinul afirmațiilor lor, știu foarte bine care este problema și ce persoane trebuie să se schimbe. Cu toate acestea, se pare că întotdeauna ne adresăm celor care nu au nicio vină. Este atât de ușor să arăți cu degetul spre alții... Totuși, atunci când sunt întrebați ce

ar putea face sau cum ar rezolva problema, conversaţia se schimbă şi mulţi doresc să găsească o modalitate de a face o schimbare pozitivă în cadrul companiei respective.

Întrebările sunt instrumentul de lucru cel mai important al instructorului. Oamenii mi-au dat sugestii prin răspunsurile lor şi dorinţa lor de a-şi recunoaşte greşelile. Rareori se întâmplă să aibă probleme, pentru că se îndoiesc de ceea ce au de făcut. Ei cunosc de fapt răspunsurile şi lecţiile care trebuie învăţate. Provocarea este să facă ceea ce ştiu deja. Curajul lor este demn de admiraţie — sunt dornici să vadă care este problema, să-şi asume partea lor de vină şi să se gândească la ce e de făcut pentru ca lucrurile să înceapă să meargă bine.

Deci, pentru a vă stimula imaginaţia, iată câteva instrucţiuni folosite de familia, prietenii şi clienţii mei:

- Să pun familia pe primul loc.
- Să cer ajutor când am nevoie de el.
- Să menţin doar relaţiile în care mă simt bine.
- Să mă relaxez.
- Să fac ceea ce ştiu.
- Să iau taurul de coarne când e cazul.
- Să iau în considerare partea bună a lucrurilor.
- Să am grijă de mine ca să pot avea grijă de alţii.
- Să rezolv mai întâi lucrurile importante.
- Să am grijă de sănătatea mea.
- Să iert şi să uit.
- Să îmi rezerv timp pentru mine şi pentru soţul meu.
- Să mă bucur de ce este bun şi frumos în viaţă.

ÎNTREBAREA A PATRA
În ce fel mă autolimitez și cum să nu mai fac acest lucru?

Viața este o profeție care se împlinește singură.

În ce fel mă autolimitez?

Până la vârsta de 33 de ani, nu mi-am dat seama cât de mult mă limitam. Dacă mi-ați fi pus această întrebare înainte, probabil aș fi răspuns: „Da, poate, puțin", dar încă nu-mi dădeam seama în ce măsură mă limitam sau cum. Eram convinsă de faptul că situațiile și oamenii din jurul meu mă trăgeau înapoi sau de faptul că în acele împrejurări nu aveam nicio alternativă.

Dar probabil că eu singură îmi blocam progresul, căci, în momentul în care mi-am dat seama de comportamentul meu, lucrurile au început să se schimbe. Abia atunci am trecut de pe bancheta din spate pe locul șoferului (datorită unui mare profesor și cu sprijinul mai multor prieteni). Înainte de asta, rareori simțeam că eram sursa propriei mele experiențe sau a ceea ce mi se întâmpla — eram doar un somnambul în propria mea existență.

Mă descurcam binişor, dar în general mă simţeam nemulţumită, simţeam că-mi lipseşte ceva, eram dezamăgită de mine însămi şi nu-mi dădeam seama de ce sau ce aş putea face să îndrept situaţia. În ritmul acela nu aş fi ajuns niciodată acolo unde mi-aş fi dorit pe când eram mai tânără, când simţeam că aveam ceva de oferit şi că puteam face ceva deosebit în viaţă.

Devenisem expertă în justificarea situaţiilor şi împrejurărilor în care mă aflam, trăind într-un fel de eroism mut, dar mai tot timpul fără să fiu conştientă de ceea ce făceam. Eram o persoană bună, dar în sinea mea erau tot felul de dorinţe neexprimate şi neîmplinite. Dacă am ajuns unde am ajuns este pentru că am moştenit de la părinţi o voinţă puternică şi o judecată sănătoasă.

Când a început „odiseea" propriei mele descoperiri, am fost surprinsă să aflu că viaţa mea de până atunci fusese exact aşa cum mi-o creasem *eu*. De fapt nu eram o victimă, căci eu mi-o construisem prin modul *meu* de a gândi şi acţiona. De exemplu, relaţia mea cu părinţii era o reflectare perfectă a ideilor mele preconcepute faţă de ei. Până în momentul „deşteptării" mele, principalul meu scop fusese să „nu ajung la fel ca părinţii mei" — o atitudine care mă împiedica să văd cât de mult le semăn şi cât înseamnă ei pentru mine.

Apoi am început să îmi dau seama că, dacă viaţa arăta aşa cum era atunci, stătea în puterea mea să o fac mai bună. Dar primul pas a fost să descopăr în ce fel mă autolimitam — aşa că vă invit şi pe voi să faceţi acelaşi lucru.

Pentru a avea cel mai bun an, trebuie să descoperiți mai întâi în ce fel vă autolimitați și să vă asumați responsabilitatea pentru ceea ce s-a întâmplat până acum.

Cu siguranță că sunteți obișnuiți cu acest mod de a gândi, altfel nu ați mai citi această carte, dar cei mai mulți dintre noi ne considerăm mai degrabă victime și nicidecum singurii responsabili pentru ceea ce ni se întâmplă. Veți avea multe de învățat despre voi pe măsură ce veți afla mai multe despre contextul în care trăiți și în ce măsură aceste lucruri vă țin pe loc. În felul acesta veți descoperi adevăratul înțeles al vorbelor lui Socrate „O viață neanalizată nu merită trăită.“ Răsplata acestui exercițiu special este mai presus decât vă puteți imagina.

Următoarele întrebări au scopul de a vă ajuta să descoperiți care sunt convingerile voastre limitative și comportamentul care derivă de aici. Așa cum ați procedat și mai înainte, puneți-vă întrebarea și lăsați vocea interioară să vă răspundă. Nu este nevoie să stați să vă gândiți; răspunsurile sunt deja acolo.

1. În ce fel mă autolimitez?

Când răspundeți la această întrebare, puteți da mai multe răspunsuri. Scrieți-le pe toate.

____

____

____

____

____

____

____

Iată câteva răspunsuri date de alţii:

- Nu-mi fac timp să mă gândesc la ce este cu adevărat important pentru mine.
- Sunt leneş.
- Cred ce spun alţii despre mine — părerea lor contează mai mult decât a mea.
- Când mă simt atrasă de cineva, nu acţionez în niciun fel.
- Nu-mi apăr interesele.
- Nu fac ceea ce spun că am să fac — abandonez de fiecare dată.
- Nu cer niciodată o mărire de salariu, ci mă mulţumesc cu ceea ce mi se dă.
- Cheltuiesc mai mult decât câştig.

2. Care a fost preţul autolimitării mele?

Deşi probabil ştiţi acest lucru, faceţi-vă timp să vă gândiţi la dezavantajele pe care le constataţi răspunzând la întrebarea de mai sus. Gândiţi-vă bine. Procedând în felul acesta, începeţi să vă eliberaţi de trecut, de modul limitat de a vă percepe pe voi înşivă şi veţi vedea posibilităţile pe care le aveţi.

Exemple de răspunsuri:

- O grămadă de bani.
- Sentimentul că nu mi-am valorificat toate calitățile pe care le am.
- Relațiile cu oamenii la care țin.
- Un soț care mă respectă şi pe care îl respect.
- Împlinirea şi mulțumirea.
- Respectul de sine.
- Sănătatea.

Se poate observa că o parte din răspunsurile voastre la această întrebare sunt aceleaşi cu dezamăgirile pe care le-ați notat când ați răspuns la a doua întrebare. Este bine — în felul acesta veți deveni şi mai conştienți de legătura dintre modul vostru de a gândi şi rezultate.

3. În ce fel am beneficiat de pe urma autolimitării mele?

Cum aşa? veți spune. Ce avantaje aş fi putut *eu* avea? Motivul pentru care ne punem această întrebare este că,

de obicei, nu renunţăm la reţinerile noastre pentru că ne opreşte ceva. Avem un oarecare avantaj de pe urma autolimitării şi ne temem că va trebui să renunţăm la el pentru a merge mai departe. Într-o anumită măsură, ştim acest lucru şi ne agăţăm de reţinerile noastre pentru a nu ne pierde confortul cu care suntem obişnuiţi.

Trebuie să aveţi puterea să recunoaşteţi aceste gânduri şi atitudini ascunse, şi astfel să începeţi să vă delimitaţi de ele.

Este foarte important să vă puneţi această întrebare şi să scrieţi răspunsurile care vă vin în minte, oricare ar fi acestea. Aveţi încredere în raţionamentul vostru — scrieţi gândurile aşa cum vă vin ele şi evitaţi să prelucraţi răspunsurile care vă apar în minte. Sensul real al gândurilor voastre va deveni şi mai clar după ce veţi reciti ceea ce aţi scris.

____

____

____

____

____

____

Exemple de răspunsuri:

- O viaţă uşoară.
- Nimeni nu se aşteaptă la prea multe de la mine, deci nu sunt nevoit(ă) să muncesc prea mult.

- Pot să trăiesc în ignoranţă, fără să fiu nevoit(ă) să mă confrunt cu tot felul de probleme.
- Sunt sigur(ă) că oamenii mă plac şi mă aprobă aşa cum sunt.
- Există un soţ (sau oricine altcineva) pe care să dau vina.
- Am întotdeauna scuza că m-aş putea descurca mai bine dacă într-adevăr aş încerca.
- Păstrez armonia — nu fac valuri.

4. Sunt dispus(ă) să pun capăt autolimitării mele?

Aici răspunsul este un simplu da sau nu. Dar, evident, este o întrebare importantă. Nu vă gândiţi acum dacă sunteţi în stare sau cum veţi face acest lucru. Pur şi simplu puneţi-vă întrebarea: „Dacă aş şti cum, aş fi dispusă să pun capăt autolimitării mele?"

❐ DA ❐ NU

Dacă nu aţi răspuns la cele patru întrebări de mai sus,

OPRIŢI-VĂ!

Întoarceţi-vă şi faceţi acest lucru acum. Pentru a înţelege cât mai bine informaţiile importante care urmează, este esenţial să vă implicaţi serios în acest proces.

În momentul în care suntem dispuşi să înţelegem mai bine modul în care ne autolimităm prin gândurile şi convingerile noastre negative, vom vedea trecutul şi efectul său asupra noastră într-o lumină nouă. Un motiv de profundă durere şi nefericire pentru mine au fost relaţiile cu bărbaţii. Când am început să cercetez mai îndeaproape

atitudinea şi modul meu de a percepe lucrurile, mi-am amintit o întâmplare de pe vremea când eram adolescentă. Citind povestea mea din tinereţe, observaţi cum m-am autolimitat din cauza gândurilor mele.

Se anunţase un bal la şcoală şi, de această dată, fetele erau cele care îi invitau pe băieţi, fără să aştepte să fie invitate. De mult timp pusesem ochii pe un fotbalist pe nume Mike, iar balul acesta era şansa mea. Dar nu a fost uşor. Mă trezeam în fiecare dimineaţă închipuindu-mi cum va fi ziua când îl voi invita la bal, făcându-mi planuri, cum am să mă duc la el şi ce am să-i spun. Dar pe măsură ce zilele treceau îmi pierdeam curajul.

A venit şi ziua cea mare când a trebuit să-mi pun planul în aplicare. M-am dus la el şi i-am spus: „Vrei să mergi cu mine la bal?“, iar răspunsul lui a fost: „Nu, mulţumesc, îmi pare rău.“ Ce umilinţă! Îmi amintesc cum m-am furişat pe coridorul şcolii, promiţându-mi: „N-am să mai fiu niciodată pusă în ipostaza asta!“ Aflând că nu eram suficient de bună ca să ies cu Mike, am descoperit pur şi simplu că nu mă doreşte nimeni! *Am să stau pe margine să văd dacă mă remarcă cineva. Dar n-am să mai las niciodată să se vadă când îmi place cineva. Nimeni n-o să facă greşeala de a-şi închipui că mă cred destul de bună pentru a merge alături de cei mai buni.* De-acum îmi ştiam locul.

Din acel moment am trăit în trecut, „purtându-l“ pe Mike cu mine peste tot. De câte ori cunoşteam un bărbat, de fapt el mă cunoştea pe mine — şi pe Mike. Deşi speram în continuare, mă consideram totuşi „un rebut“. Cu cât îmi plăcea mai mult un bărbat, cu atât mă simţeam mai încordată şi mă ascundeam şi mai mult, regizându-mi fiecare

vorbă, fiecare gest. Mike juca rolul principal, iar eu stăteam în culise. Devenisem reţinută în urma unei experienţe de două minute şi a deciziilor pe care le luasem în ceea ce mă privea. Relaţiile mele cu bărbaţii se conformau convingerii mele că aş fi norocoasă dacă aş avea pe cineva, fără măcar să se mai pună problema ca acel cineva să-mi şi placă.

Abia când am analizat acest mod de a gândi — contextul relaţiilor mele cu bărbaţii — mi-am dat seama ce putere avea asupra mea şi cât de mult mă costase în toţi aceşti ani. De fiecare dată coboram prea mult ştacheta. Dar, după o perioadă de autoanaliză cum este cea determinată de întrebarea a patra, am adoptat un nou mod de gândire care poate fi exprimat astfel: „Pot avea orice bărbat îmi doresc!"

Nici nu am scris bine afirmaţia aceasta că am şi exclamat în sinea mea: „Ce lipsă de realism! Pe cine păcălesc? Ce glumă bună! Fii serioasă!" Este o reacţie tipică la încercarea de a ne schimba acele convingeri limitative despre noi înşine. Toate gândurile noastre vin în sprijinul autolimitărilor noastre, căci simţim că ne este ameninţată siguranţa. Dar am început să gândesc altfel despre mine şi despre bărbaţi. Am luat-o în serios şi am început să realizez că posibilitatea „de a avea orice bărbat îmi doresc" era mai autentică decât „Aş fi norocoasă să am pe cineva!"

Trecerea de la această percepţie restrictivă la o percepţie stimulativă a fost cel mai frumos dar pe care mi l-am făcut vreodată. La câteva luni de la această schimbare de mentalitate, l-am cunoscut pe Tim, iar acum sunt căsătorită cu un bărbat pe care îl respect şi îl iubesc, un bărbat

cu mult peste ceea ce îndrăzneam să sper pentru mine. Dacă l-aş fi întâlnit înainte de a-mi examina concepţiile defetiste depre relaţiile cu bărbaţii, aş fi considerat probabil că este mult prea bun pentru mine şi nu m-aş fi gândit niciodată că el ar fi putut fi interesat de mine câtuşi de puţin.

Poate sună exagerat ceea ce spun. Desigur, poate că ne-am fi cunoscut, ne-am fi îndrăgostit şi am fi fost la fel de fericiţi şi fără această transformare profundă a modului meu de gândire, dar nu mă veţi convinge de asta niciodată!

Adunaţi ceea ce semănaţi

Sper că v-aţi dat seama că, atâta vreme cât mă consideram o femeie respinsă, aveam să fiu dezamăgită în dragoste. Ceea ce obţinem în viaţă reflectă perfect aşteptările noastre. De multe ori obţinem ceea ce presupunem că vom obţine. Însă acest lucru este valabil în ambele sensuri, pozitiv şi negativ. Aici este secretul. Oriunde vă îndreptaţi atenţia pozitivă, probabil obţineţi rezultate bune. Cu toate acestea, având în vedere scopul acestui exerciţiu, ne vom referi la aspectele negative, căci acolo veţi găsi secretele pentru a putea trece la următorul nivel al eficacităţii şi puterii personale.

Asupra cărui lucru vă concentraţi acum? Ce anume vă reţine atenţia? Nu mă refer la ceaşca voastră de cafea sau la această pagină din carte, ci la gândurile și atitudinile voastre. Scopul celei de-a patra întrebări este de a vă ajuta să vă descoperiţi percepţiile restrictive fundamentale legate de propria persoană şi de viaţă — moduri de a gândi şi a simţi care vă împiedică să realizaţi ceea ce este cu adevărat posibil.

Primul pas este să conştientizaţi relaţia dintre gândurile voastre restrictive şi acele domenii din viaţa voastră în care rezultatele vă dezamăgesc. Numai după aceea puteţi trece la un nou mod de a gândi, care să vă dea energia şi puterea pentru a obţine rezultatele dorite.

Mai întâi, citiţi exemplele care urmează, adunate de la mai multe persoane care s-au gândit la legătura dintre preocuparea lor interioară şi rezultatele pe care le obţin.

CE MĂ PREOCUPĂ?	CE OBŢIN?
Şoldurile mele late.	Nu mă întâlnesc cu nimeni.
Teama de eşec în afaceri.	Criză financiară.
Furia pentru că nu sunt tratată corect.	Nu sunt tratată corect.
Revolta faţă de preocupările de afaceri ale soţului meu.	Îmi acordă puţin timp.
Cât de puţin timp am.	Nu-mi ajunge timpul — sunt în urmă cu toate şi pierd controlul asupra situaţiei.

Ce vă preocupă şi ce vă îngrijorează? Ce previziuni legate de propria persoană aveţi: succese sau eşecuri? Vă preocupă temerile sau puterea pe care o aveţi? Îndoielile sau obiectivele? Gândiţi-vă şi verificaţi dacă premisa *Primeşti după*

cum gândeşti sau *Culegi ceea ce semeni* este adevărată sau falsă. Nu credeţi nimic din ceea ce vă spun dacă nu se potriveşte cu propria voastră experienţă.

Puneţi-vă întrebarea: „Ce mă preocupă acum?“ Faceţi o listă cu aceste gânduri şi sentimente pe partea stângă a paginii. Opriţi-vă şi faceţi acest lucru acum.

Apoi gândiţi-vă la rezultatele obţinute ca urmare a preocupărilor voastre. Priviţi răspunsurile din partea stângă şi gândiţi-vă la ce se întâmplă în viaţa voastră. Relaţiile pe care le aveţi oglindesc cumva speranţele şi aşteptările voastre? Nu cumva cariera voastră reflectă aşteptările pe care le aveţi? V-aţi surprins vreodată spunându-vă „Vezi?“ sau „Nu mă miră!“? Această dorinţă de a avea dreptate rareori aduce rezultatele scontate.

Cât de strânsă este relaţia dintre gândurile şi sentimentele voastre şi ceea ce obţineţi? Există vreo legătură între preocuparea voastră mentală şi emoţională şi ceea ce realizaţi în viaţă? Încotro vă duc gândurile şi sentimentele pe care le nutriţi? În dreptul fiecărei idei pe care aţi scris-o, notaţi rezultatele obţinute în acel domeniu al vieţii voastre.

Atunci când ne asumăm responsabilitatea pentru capacitatea noastră de a produce o schimbare pozitivă, ne putem controla şi ghida inteligenţa şi sentimentele şi le putem orienta spre rezultatele dorite. Când se întâmplă acest lucru, suntem atraşi ca de un magnet spre ţintele noastre.

Când am renunţat să mă mai gândesc la eşecul meu din adolescenţă şi m-am concentrat asupra a ceea ce doream — *o relaţie de-o viaţă cu un bărbat pe care să-l iubesc şi să-l respect* —, exact asta am reuşit să aduc în viaţa mea.

Scopul acestui şir de întrebări este să descoperiţi cine sau ce vă conduce existenţa — voi sau propriile voastre reţineri? Până când nu veţi şti unde anume vă situaţi în prezent, nu vă veţi putea schimba direcţia. Dacă nu sunteţi conştienţi de un lucru, nu puteţi schimba nimic.

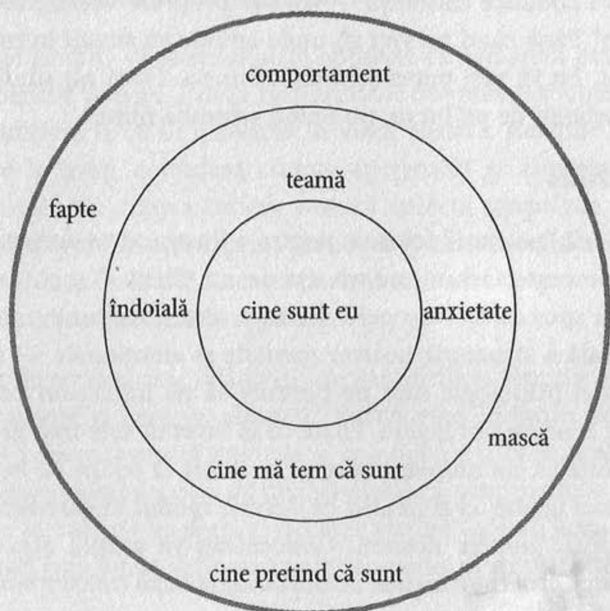
Ochiul

Modelul pe care-l folosesc pentru a ilustra acest domeniu se numeşte Ochiul, numit aşa de un client al meu care mi-a spus că asta-i sugera. De fapt, este o secţiune transversală a structurii noastre mentale şi emoţionale — un model psihologic care ne permite să ne înţelegem ceva mai bine pe noi înşine. Poate că la început este mai greu de înţeles, nu numai pentru că se referă la relaţia de bază cu noi înşine, ci şi pentru că descrie modul în care funcţionează mintea noastră. Concentraţi-vă asupra acestui model, căci informaţiile acestea stau la *baza transformării de durată, permanente.*

Chiar în centrul fiecăruia dintre noi — discul din mijlocul diagramei — se află experienţa şi valorile noastre; pentru cei mai mulţi dintre noi este ceea ce numim inima sau sufletul: „Cine sunt eu", partea care nu se schimbă niciodată.

În timp, o parte tot mai mare din miezul acestei puteri interioare se poate ascunde sub un strat de teamă, nelinişte, îndoială şi un comportament de rutină care nu ne mai reprezintă. Părinţi şi profesori bine intenţionaţi ne atrag

atenția asupra eșecurilor noastre într-un mod care pune accentul mai mult pe cercul de la mijloc decât pe centru. Alții ne vorbesc într-un mod care ne face să simțim că ceva nu este în regulă cu *noi* și nu cu comportamentul sau cu acțiunile noastre. Atunci ne identificăm cu „Cine mă tem că sunt" și uităm cine suntem de fapt.



Îndoiala și teama care rezultă ne fac să ne comportăm într-un mod care contrazice convingerile și valorile pe care le prețuim. Începem să ne purtăm ca și cum cercul de la mijloc ar reprezenta adevărul — ca și cum teama și neliniștea ar fi întemeiate —, și conștiința propriei noastre valori este pusă sub semnul întrebării. Cel de-al doilea cerc al diagramei este sălașul propriilor noastre limitări — spațiul dinlăuntrul nostru unde se cuibăresc teama și îndoiala de sine. Odată ce Mike mi-a spus „nu", am început să mă identific cu frica și nu cu eul meu.

Dar cei mai mulţi dintre noi suntem prea abili ca să ne trădăm teama. Nici eu nu m-am retras într-un colţ făcând pe omul sfios care a fost respins! Mi-am jucat rolul bravând, afişând o încredere ostentativă, dar faţada nu se mai potrivea cu interiorul. Deci, în loc să ne lăsăm îndoiala „la vedere", mai punem un paravan, dincolo de care ne ascundem neîncrederea şi neliniştea: „Cine pretind că sunt."

Când acţionăm de pe această poziţie, de la un nivel superficial, cădem în capcana de a vorbi şi a acţiona pentru a face impresie bună sau pentru a câştiga aprobarea celorlalţi, în loc să vorbim şi să acţionăm onest, într-un mod care să reflecte ceea ce dorim şi preţuim. În plus, pierdem contactul cu centrul şi începem să credem că eul nostru real este cercul de la mijloc: *Slavă Domnului că ceilalţi nu ştiu cum sunt!* Asta reprezintă ceea ce un cursant de-al meu numeşte Sindromul impostorului.

Descoperirea modului în care ne autolimităm dezvăluie îndoielile şi temerile şi declanşează procesul de înlăturare a efectelor pe care acestea le au asupra noastră.

Dacă printr-un efort al conştiinţei puteţi reveni la centru, către tăria şi puterea voastră interioară, veţi fi din nou în legătură cu eul vostru. Veţi înceta să vă mai autolimitaţi şi veţi începe să vă exprimaţi propria personalitate, trecând peste vechile îndoieli şi temeri. Este nevoie de exerciţiu, iar îndoiala şi teama acumulate de-a lungul anilor vor începe să se risipească. Mike a devenit o amintire, iar experienţa

mea dureroasă cu el (şi îndoiala de sine pe care mi-am creat-o atunci) nu mai influenţează relaţiile mele cu bărbaţii.

Cum să pun capăt autolimitării mele?

Aşadar, cum putem să trecem peste comportamentul nostru defetist şi să ne schimbăm modul de a gândi şi de a simţi faţă de noi înşine, astfel încât să păstrăm legătura cu puterea şi cu valoarea noastră? Înainte de a descoperi *ce anume* doriţi pentru anul care urmează, faceţi-vă timp să vă creaţi starea de spirit care vă va ajuta să reuşiţi.

O transformare are loc atunci când vă plasaţi în centrul existenţei voastre, creând o lume a voastră, în loc să lăsaţi împrejurările să vă influenţeze succesul. Vă folosiţi inteligenţa şi capacitatea de a crea o nouă realitate pentru voi. Procesul este unul de trecere de la o percepţie restrictivă la una stimulativă a eului şi a lumii în care trăiţi. Treceţi de la o falsă realitate la o realitate autentică.

Acum putem vorbi despre cel mai puternic instrument în transformarea personală: schimbarea de paradigmă. O paradigmă este un mod de a percepe şi a gândi despre noi înşine, despre alte persoane, despre un aspect al vieţii noastre — despre orice. Gândiţi-vă la o paradigmă ca la o pereche de ochelari prin care vedeţi tot ce este în jurul vostru, inclusiv propria persoană. Numai că nu sunteţi conştienţi că purtaţi aceşti ochelari — credeţi că vedeţi lucrurile aşa cum sunt ele în realitate.

După ce am fost refuzată la bal, paradigma privind relaţia mea cu bărbaţii a fost: „Aş fi fericită să am pe cineva, oricine, nici nu se mai pune problema de a fi cineva care să îmi placă."

Din acel moment am trăit cu acel gând. Aceea era realitatea mea, adevărul pentru mine. Nu cunoşteam un alt mod

de a gândi şi a acţiona în privinţa bărbaţilor, chiar dacă unii erau evident atraşi de mine.

Paradigmele noastre restrictive nu sunt corijate de fapte. Credem că avem dreptate şi nicio dovadă exterioară nu ne poate schimba impresia.

Am cunoscut sute de persoane de succes a căror paradigmă personală era totuşi restrictivă — nici realizările, nici bogăţia sau recunoaşterea nu le schimbau percepţia despre ei înşişi. Odată ce paradigma restrictivă s-a instalat, trebuie să ne folosim inteligenţa şi curajul pentru a trece la una stimulativă. Dacă nu ne considerăm valoroşi, nicio realizare şi nicio recunoaştere nu vor îndepărta această percepţie. Totul porneşte din interior.

Vă amintiţi momentele când credeaţi că, de îndată ce veţi câştiga o anumită sumă de bani, se vor sfârşi şi problemele voastre? Aşa a fost? V-aţi spus vreodată că dacă v-aţi trăi viaţa alături de cineva aţi fi fericiţi? A fost de-ajuns?

Când realizăm această fundamentală schimbare de percepţie, încetăm să mai privim viitorul cu teamă. „Omul devine după sufletul şi gândirea sa" spune Biblia. Învăţaţi deci să vă apreciaţi puterea şi valoarea.

Sunteţi produsul gândurilor şi al sentimentelor voastre. Pentru a schimba rezultatele, schimbaţi-vă modul de a gândi. În loc să investiţi inteligenţa şi energia în convingeri care aduc rezultate negative, concentraţi-vă atenţia asupra convingerilor care vă pot duce acolo unde doriţi.

Nu împrejurările creează realitatea, fericirea, mulțumirea sau realizările noastre. Este de datoria *noastră* să le obținem.

Fiecare om are paradigmele sale restrictive, un set complicat de gânduri, scuze, justificări — motive bine înrădăcinate, din cauza cărora eșuăm. Le încredințăm conducerea și le urmăm cu supunere — până când ne trezim. Iar atunci, alegerea pe care o avem de făcut între motive și rezultate este clară. În cartea sa, *Ageless Body, Timeless Mind* (*Trup tânăr, minte tânără*), Deepak Chopra descrie paradigma bătrâneții ca pe un mod de gândire ce duce la degenerare și decădere. El afirmă că noi, ființele umane, avem inteligența și capacitatea de a trece la o paradigmă a tinereții veșnice:

Nu există biochimie în afara conștiinței: fiecare celulă din corpul nostru este pe deplin conștientă de modul nostru de a gândi și a simți despre noi înșine. Odată ce acceptăm acest lucru, se destramă iluzia că suntem victimele unui corp fără rațiune, care degenerează la voia întâmplării.

Primul pas în transformarea voastră este descoperirea paradigmei restrictive. Ce gânduri vă trag înapoi? Ce îndoieli și temeri adânc înrădăcinate vă afectează imaginea de sine? Răspundeți la următoarele întrebări pentru a vă descoperi convingerile restrictive.

Pe care planuri ale vieții mele nu am obținut realizările dorite?

____

____

____

____

____

Răspundeți repede la această primă întrebare — doar o listă de idei de genul:

- Relațiile cu femeile/bărbații.
- Raportul dintre muncă și distracție.
- Banii pe care-i câștig.
- Creativitatea.
- Forma fizică.

Acum gândiți-vă la aceste aspecte ale vieții voastre, la modul în care gândiți și vorbiți despre voi înșivă ca urmare a acestor nereușite. Ce justificări aduceți acestor împrejurări? Cum vi le explicați? Ce le spuneți celorlalți? Străduiți-vă să înțelegeți cum vorbiți despre propria persoană. Prin aceste răspunsuri veți începe să descoperiți propriile voastre paradigme restrictive.

Ce spun despre mine pentru a justifica aceste eșecuri?

____

____

____

____

____

Răspunsurile ar putea fi de genul:

- Oricât încerc, n-o să reuşesc niciodată.
- Nu sunt pregătit(ă) pentru asta.
- Din cauză că nu am făcut o facultate, nu sunt suficient de deştept (deşteaptă).
- Sunt prea bătrân(ă) — e prea târziu.
- Sunt prea ocupat(ă) — am deja prea multe de făcut.
- Nu merit.
- Sunt norocos (norocoasă) că am ceea ce am.
- Nu am de ales.
- Probabil câştig mai mult decât merit — sper să nu afle nimeni.

Reamintiţi-vă modelul Ochiului şi gândiţi-vă că răspunsurile voastre se plasează în cercul de la mijloc. Unde vă vor duce aceste paradigme restrictive? Primim după cum gândim, iar paradigmele ne călăuzesc viaţa. Ele dau măsura succesului, calitatea relaţiilor şi a reuşitelor noastre. Călăuziţi de aceste paradigme, rezultatele ne vor dezamăgi. Scriindu-le, devenim mai conştienţi de ele, iar forţa lor slăbeşte şi puterea pe care o au asupra noastră scade.

Fără să ne dăm seama, ne alimentăm mintea cu aceste gânduri, iar rezultatele pe care le obţinem sunt pe măsura acestor convingeri limitative.

Când consideraţi că lista este completă, cel puţin deocamdată, încercuiţi răspunsurile care au cea mai puternică influenţă asupra voastră. Care credeţi că sunt adevărate? Pe care le credeţi *cu adevărat*? Lucraţi cu una dintre acestea când vom trece la schimbarea de paradigmă.

Schimbări de paradigmă

Descoperirea şi conştientizarea paradigmelor voastre restrictive este un pas enorm.

Aproape toată viaţa mea banii au fost o problemă. Orice aş fi făcut, cheltuiam mai mult decât câştigam şi întotdeauna aveam necazuri. Facturile şi extrasele de cont zăceau nedeschise prin sertare şi deseori îmbrăcau forma ameninţării legale, motiv pentru care mă trezeam noaptea cuprinsă de panică şi remuşcări şi, învinovăţindu-mă, dădeam fuga să-mi pun actele la punct, pentru ca apoi lucrurile să se repete.

De câteva ori am făcut împrumuturi la bancă, mi-am achitat cărţile de credit şi notele de plată şi am anulat toate datoriile. Dar nu puteam rezista tentaţiei de a cheltui din nou la limita cărţii de credit. Nu-mi amintesc de câte ori s-a întâmplat asta, în orice caz, de foarte multe ori.

Nimic din ceea ce făceam nu părea să pună capăt cercului vicios, pentru că acţiunile mele erau determinate de o paradigmă restrictivă: „Vreau mai mulţi bani, dar n-am să câştig niciodată mai mulţi decât am acum — atât merit!" Atât timp cât gândeam aşa, rezultatele erau aceleaşi, orice aş fi încercat să fac. Parcă eram atrasă de un magnet invizibil în aceeaşi capcană.

Dar când am început să examinez cu mai multă atenţie modul limitativ în care gândeam şi simţeam când venea vorba de bani, mi-am dat seama care era paradigma mea de bază. Când eram copil, îmi stabilisem nişte reguli şi luasem nişte hotărâri în privinţa banilor, şi acestea rămăseseră într-un colţişor al minţii mele, fără să ştiu că se mai

află încă acolo. Rezultatele din viața mea ar fi trebuit să-mi dea de gândit, dar n-am știut să le descopăr adevărata semnificație. Când am început să analizez modul în care gândeam despre bani, am descoperit că stabilisem două reguli fundamentale care stăteau la baza paradigmei mele restrictive vizavi de bani, determinând situația mea financiară:

- Nu e bine să câștigi mai mulți bani decât bărbatul cu care trăiești.
- Nu e cinstit să câștigi mulți bani în timp ce alții mor de foame.

Și apoi mai erau și altele care au avut o puternică influență asupra mea:

- Banii-s „ochiul dracului".
- Nu sunt eu omul care să facă mulți bani.
- Banii sunt puțini și trebuie să te zbați prea mult pentru ei.
- Dacă aș câștiga mulți bani, aș avea un caracter infect și aș fi lacomă.
- Eu nu am talentul celor care reușesc să facă bani.

Când m-am uitat pe listă să văd care dintre reguli mă influența cel mai mult, am descoperit că era cea despre oamenii care mor de foame. Eram convinsă de mult timp că dacă învârți mulți bani îți vinzi sufletul. Cum puteam să-mi schimb această părere? Era așa păcat să fii atât de egoist...

Dar, gândindu-mă mai bine, mi-am dat seama că de fapt paradigma asta a sărăciei și a condamnării mă menținea pe *mine* săracă asemenea altora. Cu ce îi putea ajuta sărăcia mea? Ce puteam face eu pentru ei când nici măcar facturile nu mi le puteam plăti? Abia atunci mi-am dat

seama că schimbarea perspectivei asupra banilor însemna o transformare a modului în care gândeam despre mine. Îmi imaginam că, dacă aş realiza acest obiectiv şi aş începe să câştig banii pe care îi doresc şi pe care, consideram eu, îi merit, aş fi mai puternică — atât pe plan personal, cât şi financiar — şi aş putea să-i ajut şi pe alţii. Aşa că am scris o nouă paradigmă stimulativă referitoare la banii din viaţa mea: „Banii îmi permit să mă exprim pe deplin şi să fiu generoasă." Aceasta a fost o sursă de inspiraţie şi de putere pentru mine în ultimii douăzeci de ani. Venitul meu actual îl depăşeşte de câteva ori pe cel de-atunci şi în fiecare an dau altora mai mult decât câştigul meu anual din acea perioadă. Şi totul a început răspunzând la întrebarea a patra.

O nouă paradigmă stimulativă pentru un an nou

PATRU PAŞI PENTRU SCHIMBAREA UNEI PARADIGME

1. Descoperiţi-vă paradigma restrictivă.
2. Gândiţi-vă ce anume o menţine, de exemplu: gânduri limitative, sentimente, diverse avantaje evidente.
3. Creaţi o nouă paradigmă care să vă stimuleze.
4. Învăţaţi arta transformării. Dezvoltaţi-vă conştiinţa şi orientaţi-vă spre noua paradigmă ori de câte ori vă tentează cea veche.

Aţi făcut primii doi paşi către schimbarea paradigmei. Dacă n-aţi făcut-o încă, alegeţi-vă paradigma restrictivă pe care intenţionaţi s-o schimbaţi pentru a avea un an reuşit.

Nu este nevoie să schimbaţi totul dintr-odată — începeţi prin a vă descoperi cea mai puternică paradigmă restrictivă.

Acum, că aţi făcut primii doi paşi către schimbarea de paradigmă, puteţi începe să vă creaţi un nou mod de a percepe şi de a gândi care să vă conducă la relaţiile şi rezultatele pe care le doriţi pentru anul următor.

Transformarea este o schimbare fundamentală în modul în care vă percepeţi propria persoană, ceea ce faceţi şi ceea ce aveţi în viaţă. În momentul în care faceţi o schimbare într-o paradigmă restrictivă, vă luaţi viaţa în mâini.

Fie că este restrictivă sau stimulativă, dinamica paradigmei este aceeaşi. Fiecare este reprezentată de o afirmaţie care cuprinde percepţiile noastre şi ceea ce gândim. Credem că afirmaţia este adevărată şi ne folosim toate resursele pentru a crea acea realitate — şi asta dă rezultate. Demonstrăm adevărul acelei percepţii de nenumărate ori — prin modul nostru de a gândi, a simţi, a acţiona, prin comportamentul, rezultatele şi relaţiile noastre — în orice context. Aveţi deja puterea de a da credibilitate unei paradigme — nu rămâne decât să treceţi la cea care vă aduce mai multe profituri.

Înțelegând și acceptând dinamica paradigmei autogeneratoare, o puteți folosi în avantajul vostru.

Pentru a scrie o nouă paradigmă, uitaţi-vă la paradigma restrictivă actuală. Ce afirmaţie ar descrie o nouă percepţie care ar putea să o distrugă pe cea veche? Observând următoarele exemple de paradigme restrictive şi stimulative, poate le veţi găsi pe cele din urmă prea optimiste şi simpliste. Alungaţi acest gând. Gândiți-vă în schimb la paradigma voastră restrictivă și la ce v-ar plăcea să se întâmple.

PARADIGMĂ RESTRICTIVĂ	PARADIGMĂ STIMULATIVĂ
Aş fi norocos/norocoasă să am pe cineva.	Pot să am pe cine doresc.
Eu ştiu cel mai bine.	Îmi place să învăţ de la alții şi reuşesc mai repede cu ajutorul lor.
Vreau mai mulţi bani, dar nu merit mai mulţi decât câştig acum.	Există foarte mulţi bani şi ei vin într-un mod firesc în viaţa mea.
Nu pot să fac ceea ce vreau cu adevărat.	Îmi adun forțele să obțin ceea ce vreau.
Nu sunt suficient de bun(ă).	Am multe de oferit și îmi place când am ocazia să o fac.

Nu vă opriți când vreți să înfăptuiți ceva pentru voi. Hotărâți-vă ce anume doriți și scrieți afirmația care exprimă clar acest lucru. Cum să faceți lucrul acesta? Găsiți voi o modalitate!

Afirmația trebuie să exprime exact ceea ce vă doriți. Când o scrieți prima dată, poate că ea va exista numai la nivelul intelectului. Trebuie totuşi să-i testați adevărul pe care probabil nu-l recunoaşteți la nivel emoțional. Dar dacă faceți efortul să gândiți după cum vă sugerează noua paradigmă, sunteți pe calea cea bună.

Observați modul în care sunt exprimate noile paradigme de mai sus. Fiecare respectă următoarele criterii ale unei paradigme stimulative:

- Este personală.
- Foloseşte timpul prezent.
- Este pozitivă.
- Este exprimată cu hotărâre.
- Deschide o nouă perspectivă atractivă.

După ce ați scris propoziția, asigurați-vă că este exact ceea ce vă doriți. Încotro vă duce noua paradigmă? Ce rezultate veți obține când se va împlini? Asigurați-vă că exprimă *cu exactitate* noua realitate pe care doriți s-o creați.

> Țineți minte: paradigmele noastre creează rezultatele și relațiile pe care le dorim.

Nu țineți cont de motive și de justificări logice. Faceți un salt în modul vostru de a gândi. Încercați să vă gândiți

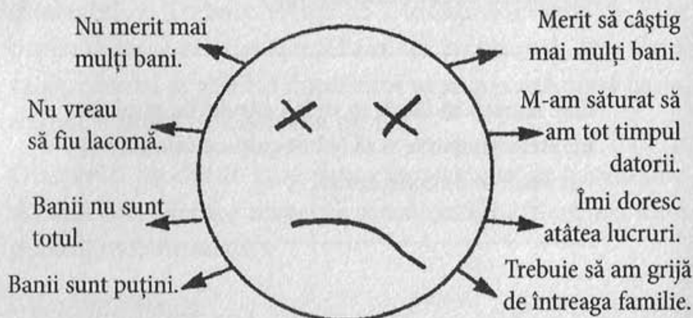
serios la noile posibilități și să deveniți mai încrezător față de ceea ce s-ar putea întâmpla în viața voastră. Sperați în minuni! Acum, că aveți o nouă paradigmă, grădina a fost fertilizată atât cât trebuie. Imaginați-vă ce se va întâmpla cu obiectivele sădite într-un sol hrănit de această paradigmă. Albert Einstein considera că „imaginația este mai importantă decât cunoașterea".

Este timpul să lăsați în urmă gândurile și sentimentele limitative și să le înlocuiți cu cele care vă vor duce în direcția dorită.

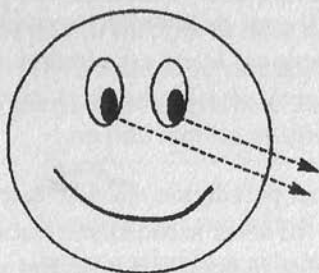
Țineți minte, acesta este *adevărul* despre voi înșivă; nu este vorba aici doar de gândirea pozitivă. În timp ce citiți acest lucru, reamintiți-vă că „Aceasta este o propoziție care arată cine sunt." Paradigma voastră restrictivă este o reflectare a cercului de la mijloc — îndoielile și temerile. O minciună. Noua paradigmă este o afirmare a adevărului despre propria persoană. Treceți de la vechile convingeri restrictive despre propria persoană la eul cel adevărat. Asigurați-vă că noua paradigmă vă stimulează să atingeți obiectivele pe care vi le doriți în cel mai bun an.

Când suntem victimele unei paradigme restrictive, trăim viața la întâmplare, parcă în mod inconștient. Dacă ne gândim mai bine, vom vedea că această perspectivă confuză asupra lucrurilor nu ne duce nicăieri. Deseori paradigma noastră restrictivă este un paradox — mesajele noastre interioare nu sunt doar negative, ci și conflictuale. Priviți desenul de pe următoarea pagină. Gândurile din

partea dreaptă a capului trag spre *mai mulți* bani. Gândurile din stânga trag în direcție opusă: către toate motivele pentru care această persoană *nu poate* avea mai mulți bani. După cum știm din fizică, atunci când două forțe trag în direcții diametral opuse, apare inerția; *nu progresăm, batem pasul pe loc.* Vi se pare cunoscut?



Cu toate acestea, când avem o paradigmă stimulativă — un punct central pe care l-am construit în mod conștient pentru a obține ceea ce dorim — avem spre ce să ne îndreptăm dorința și efortul nostru conștient.



Intelectul și emoțiile noastre se concentrează în aceeași direcție. În cel de-al doilea caz, nu există o risipire a energiei sau o confuzie asupra scopului. În timp ce persoana din primul desen pare să stea pe loc, a doua persoană stă

pe locul şoferului şi ştie încotro se îndreaptă. Dacă procedaţi în acest mod, există posibilitatea descoperirii unei noi realităţi bazate pe adevăr personal şi veţi avea o motivaţie puternică să vă concentraţi asupra drumului care va duce acolo unde doriţi să ajungeţi.

Cum să nu uităm?

Nu este întotdeauna uşor să rămânem concentraţi asupra drumului nostru către cel mai bun an şi viaţa devine din nou agitată.

Învăţaţi să vă opriţi atunci când gândurile, atitudinile, sentimentele şi punctele voastre de vedere vă duc înapoi, la vechea paradigmă. Detaşaţi-vă de gândurile şi sentimentele voastre şi încercaţi să vă daţi seama încotro vă duc. Dacă se îndreaptă într-o direcţie greşită, concentraţi-vă din nou asupra noii paradigme stimulative. Repetaţi cuvintele în gând. Controlaţi-vă modul în care vă direcţionaţi gândurile şi investiţi-vă emoţiile şi intenţiile.

Unul dintre cele mai eficiente trucuri mentale ale mele este să-mi imaginez capul ca pe o colivie cu păsări. Într-o parte este intrarea, în cealaltă, ieşirea. Îmi închipui că gândurile mele sunt nişte păsări care intră în colivie. Dacă sunt gânduri limitative care nu duc acolo unde vreau, mă asigur că portiţa de ieşire este deschisă şi-mi imaginez aceste gânduri ieşind şi dispărând în aer. Fac tot posibilul să evit tentaţia de a invita o pasăre la mine în colivie, acceptând ceea ce spune şi hrănind-o până când se îngraşă aşa de tare, încât nu o mai pot scoate din colivie. Atunci aş începe să cred că mesajul restrictiv al păsării este adevărat şi aş cădea în capcană.

Multe persoane își scriu paradigmele lor stimulative pe bilețele pe care le lipesc în locuri de unde cuvintele să le atragă atenția, de exemplu, pe oglinda de la baie sau pe ușa de la frigider. Odată, mă deprinsesem să caut în dicționar fiecare cuvânt al unei noi paradigme personale pentru a înțelege și a aprecia mai bine noua paradigmă și intenția ei de bază.

Fiți creativ când vă formulați paradigmele. Direcționați-vă forța vitală și conștiința către percepția cea mai exactă și mai stimulativă pentru voi.

Mai presus de toate, acordați atenție felului în care vorbiți cu ceilalți despre propria persoană. Deși nu vă sugerez să repetați ca un papagal noua paradigmă cu fiecare ocazie, vorbiți în așa fel încât cuvintele să vină în sprijinul noii imagini de sine. De exemplu, deși nu vorbeam altcuiva despre noua mea paradigmă în legătură cu banii, când se ivea ocazia, făceam cunoscut faptul că banii nu mai reprezentau o problemă pentru mine.

Pentru a avea un an reușit, trebuie să schimbați nu numai ceea ce faceți, ci și modul în care gândiți și simțiți. Nu este suficient să vă schimbați numai comportamentul sau numai mediul mental și emoțional. Schimbarea pozitivă, de durată, rezultă din ambele, simultan.

A învăța știința și arta schimbării de paradigmă este cel mai mare dar al vieții. Dacă vreți să vă luați soarta în mâini, în loc să o lăsați în voia unei paradigme restrictive, trebuie să învățați să proiectați și să implementați noua paradigmă. Acesta este secretul. Ce poate fi mai bine?

ÎNTREBAREA A CINCEA

Care sunt valorile mele personale?

Nu este suficient să deții virtutea ca și cum ai avea un obiect de artă. Ea trebuie practicată.
MARCUS TULLIUS CICERO

Ce anume vă impulsionează?

Promisiunea acestei cărți este să vă repună pe locul șoferului în cursa vieții. Conștientizarea valorilor personale vă ajută să înțelegeți ce anume vă motivează. De ce, de exemplu, alegeți cărți de genul acesta? Ce căutați și de ce?

Ceea ce ne animă pe noi toți este ambiția de a ne îmbunătăți calitatea vieții, rămânând fideli nouă înșine și lucrurilor care sunt importante pentru noi. Deși poate că nu suntem conștienți de acele motivații de bază în viața de zi cu zi, aceste impulsuri ascunse sunt cele mai puternice din viața noastră. Cu cât suntem mai conștienți de ele, cu atât suntem mai deciși să facem schimbările necesare.

Examinând impulsul ascuns care stă la baza fiecăruia dintre obiectivele voastre conștiente, veți descoperi ce anume vă mobilizează în fiecare dimineață. Cu cât sunteți mai

conştienţi de această dinamică, cu atât veţi fi mai încrezători în înlăturarea piedicilor pentru a merge mai departe.

Când îi întreb pe oameni ce vor, ei răspund ceva de genul: o promovare, o maşină nouă, o vacanţă, un venit mai mare, un soţ sau o soţie, un copil. Dar, de obicei, mai este ceva în spatele acestor dorinţe: un ţel sau un obiectiv mai puţin vizibil.

Putem crede că, de pildă, dorim o maşină nouă, dar oare ne interesează *lucrul* în sine sau ceea ce reprezintă el pentru noi? Să fie oare modul în care ne vom simţi când vom conduce maşina — experienţa plăcerii sau uşurinţa în deplasare? Sau ne interesează cum ne vor privi ceilalţi când ne vor vedea cu maşina cea nouă — sentimentul de prestigiu sau de bogăţie? Ori poate, în cazul anumitor maşini, senzaţia de putere pe care o căutăm. Odată ce ne-am identificat obiectivul real, ne putem concentra atât asupra lui, cât şi asupra celui original, mult mai clar acum, şi astfel vom avea şanse mai mari de a obţine ceea ce dorim.

Poate că unul dintre obiectivele voastre este de a avea o condiţie fizică bună. Sunteţi motivaţi de clipa în care veţi primi laudele din partea doctorului sau urmăriţi de fapt să deveniţi mai energici şi să vă îmbunătăţiţi imaginea? Aceste obiective ascunse, imperceptibile, se bazează pe valoarea personală care presupune *grija faţă de propria persoană*.

Faptul că nu ne dăm seama de aceste impulsuri ascunse, inconştiente, este motivul pentru care de multe ori nu ne simţim mulţumiţi când în cele din urmă realizăm un obiectiv. Aţi muncit vreodată din greu, timp îndelungat, ca să realizaţi ceva, pentru ca apoi să vă simţiţi dezamăgiţi

când l-aţi obţinut? De multe ori nu realizarea în sine este ceea ce căutăm, ci experienţa pe care sperăm că ne-o va oferi realizarea lucrului respectiv.

Când mi-am dat seama că nu banii în sine mă interesau, ci şansa pe care mi-o ofereau de a mă exprima mai bine şi de a fi mai generoasă, am avut o revelaţie în ceea ce priveşte capacitatea mea de a face bani. Mi-am legat obiectivul de două valori personale puternice: *exprimarea eului* şi *ajutorarea celorlalţi*. De exemplu, dacă aveţi familie, dorinţa de a avea mai mulţi bani poate că nu se referă strict la bani, ci la şansa pe care v-o oferă de a fi fideli valorii personale de *iubire a familiei*.

Dacă obiectivul este o promovare la serviciu, banii pot fi obiectivul concret, perceptibil, dar dorinţa de a vă simţi împliniţi şi admiraţi pentru ceea ce reprezentaţi şi ceea ce sunteţi capabili ar putea fi scopul ascuns, imperceptibil. Valoarea personală a *exprimării şi împlinirii sinelui* este cea care vă pune probabil în mişcare.

În spatele majorităţii obiectivelor concrete, perceptibile, cum ar fi o casă, o maşină, bani, vacanţe, haine, se ascund obiectivele imperceptibile care ne permit să ne manifestăm mai bine valorile noastre personale. Când ne dăm seama de aceste valori, avem o imagine mai clară asupra propriei noastre persoane şi, ceea ce este mai important, găsim o motivaţie mai puternică pentru a produce schimbarea în viaţa noastră.

Comportamente tipice

Unul dintre cele mai mari obstacole în drumul nostru spre o completă exprimare a sinelui este ideea preconcepută că

încă nu suntem suficient de pregătiți pentru a fi genul de persoană care ne-ar plăcea cu adevărat să fim. Acest sentiment provine din paradigma restrictivă „Ce pot face pentru a demonstra cine sunt? Sunt oare suficient de bun?“ Dorința noastră de a ne schimba se bazează deseori pe neadevărul că încă nu suntem suficient de buni și trebuie să mai facem ceva înainte de a putea arăta cu adevărat cine suntem.

Unde ne duce această paradigmă restrictivă? Ne irosim o mare parte din energie străduindu-ne să arătăm cine suntem, care sunt valoarea și meritul nostru. Căutăm mai degrabă confirmarea și nu rezultatele. Și este ușor să cădem în capcana de a aprecia mai mult părerile altora decât propriile noastre păreri.

Cu ani în urmă, o colegă mă acuza că, prin modul meu de lucru, nu urmăresc decât propriile mele interese. Mi-au trebuit multe luni de autoanaliză ca să-mi revin și să-mi dau seama că, de fapt, ceea ce spusese nu era adevărat, iar presupunerile ei erau incorecte. Am înțeles de ce mă atacase, dar mi-am dat seama că percepea greșit lucrurile. În timpul acestui proces dureros, mi-am reluat angajamentul de a trăi conform valorilor mele și de a mă bizui pe motivația mea de a-i ajuta pe alții.

Am văzut directori de companii care gândesc și se comportă ca și cum încă mai așteaptă o permisiune specială pentru a acționa. În loc să facă schimbările pe care doreau să le facă pe vremea când visau să ajungă șefi și să aibă influență, încă ezitau, temându-se să preia cu fermitate conducerea pe care o dobândiseră.

Folosiți modelul următor pentru a vedea care este comportamentul vostru tipic. Este caracterizat de cercul din stânga sau de cel din dreapta? Cum vă investiți inteligența și forța vitală? Dacă vi se pare că vă caracterizează tipul I de comportament, conștientizarea și angajamentul de a trece la tipul II de comportament sunt suficiente pentu a schimba radical lucrurile în viața voastră.

COMPORTAMENT TIPIC I



COMPORTAMENT TIPIC II



Uneori ne ia ceva timp până să ne dăm seama cum acționăm și ce fel de comportament tipic ne caracterizează. La începutul căsniciei mele cu Tim, obișnuiam să ne așezăm seara la masă, desfăceam o sticlă cu vin și stăteam de vorbă despre ceea ce făcuserăm în ziua respectivă. Tim pusese bazele unei companii și ajunsese într-o poziție de conducere, având pentru prima dată în viața lui responsabilitatea deplină a unei companii întregi. Deși era ceea ce își dorise tot timpul, acum, că dorința lui se împlinise, simțea că acest lucru îl sperie.

De câte ori se confrunta cu o nouă provocare — elaborarea primului program de încasări și plăți, creșterea vânzărilor, instruirea noului personal — trecea printr-o criză de

neîncredere în propriile forțe. Era sincer cu mine și îmi spunea ce simțea, iar eu îl liniștеam în fiecare seară, amintindu-i că este un om cu multe calități. După câteva luni am observat că discuțiile noastre erau relativ aceleași — nu păreau să-l facă să se simtă mai încrezător. Mi-am dat seama că, într-un fel, contribuisem și eu la această situație și îl încurajasem în sensul paradigmei de comportament de tipul I. Trebuia să punem capăt acestui joc pentru a-l ajuta să se mobilizeze singur. Într-o seară, pe când își mărturisea îndoielile pe care le avea în legătură cu el însuși, i-am spus: „Știi, poate că ai dreptate. Poate că nu ești făcut pentu asta." Acela a fost sfârșitul jocului.

Acest obicei de-o viață bazat pe teama că nu suntem suficient de buni și de merituoși poate fi transformat în comportament de tip II, care este mai sănătos și mai creativ: „Ce pot face cu calitățile pe care le am?"

Comportamentul de tip II se bazează pe o paradigmă stimulativă — una care plasează respectarea valorilor personale înaintea eului și a supraviețuirii. Ea este determinată de valori cum ar fi dorința de a face lucrurile să meargă bine, de a-i ajuta pe alții, de a ne folosi la maximum calitățile și de a ne respecta promisiunile făcute. Urmărirea acestui tip de comportament ne schimbă radical modul de viață. Nu mai este timp pentru temeri și îndoieli — sunt prea multe de făcut.

Comportamentul de tip I se concentrează asupra personalității și asupra unei perfecționări superficiale. Când suntem prinși în jocul acesta, suntem preocupați de propria persoană, orientați spre interior și tind să cred că, în general, ne pierdem vremea încercând să descoperim care

este problema noastră. Există reuşite, există realizări, dar o persoană prinsă în această capcană nu-şi schimbă niciodată concepţia despre viaţă — poate că sunt capitole noi, dar toate se substituie aceleiaşi teme: *Nu sunt suficient de bun(ă).*

Unul dintre cei mai buni profesori ai mei s-a străduit enorm pentru a mă face să înţeleg această lecţie. Odată, în cadrul unei şedinţe, mi-a spus: „Tu parcă eşti un portocal care se străduieşte să facă portocale." Au trecut săptămâni până ca eu să înţeleg ce a vrut să spună, dar, în cele din urmă, mi-am dat seama că se referea la faptul că aveam un comportament de tip I, ceea ce însemna pierdere de timp şi energie. Un portocal face portocale — nu-şi risipeşte niciun dram de energie întrebându-se dacă are tot ce-i trebuie pentru asta. Sună ridicol, nu-i aşa?

Este exact ceea ce facem noi când ne pierdem vremea cu îndoieli şi temeri, în loc să ne concentrăm asupra a ceea ce putem face în acel moment cu ceea ce avem. Imaginaţi-vă că începeţi ziua cu intenţia de a descoperi cum vă puteţi folosi calităţile. Ce schimbare ar produce acest lucru în viaţa voastră? Întotdeauna m-au impresionat oamenii care ştiu să se descurce punându-şi în valoare calităţile pe care le au.

În primul an al căsniciei mele, eram mai tot timpul supărată şi-i ceream mereu lui Tim să se arate mai drăgăstos. „De ce eşti obosit tot timpul?", „De ce nu mă ajuţi mai mult la treburile casei?", „De ce nu ajungi niciodată acasă când spui?", „De ce nu iei bilete la teatru, la cinema, de ce nu planifici concediul?" şi aşa mai departe. Pe scurt, îl întrebam de fapt „De ce nu mă iubeşti mai mult?" Era cel

mai bun exemplu de comportament de tip I: încercam să-l fac pe Tim să-mi arate de nenumărate ori că mă iubea, pentru ca eu să ştiu că *eram* suficient de bună.

Şi într-o zi m-am deşteptat. Deşi *eu* doream o relaţie bazată pe iubire, tot eu eram aceea care nu se purta aşa cum s-ar fi cuvenit. Făceam de fapt contrariul, creând o atmosferă tensionată, cu certuri, nemulţumiri, justificări şi nelinişti. Eu eram cea care o crea. Nu el era cel care se plângea, ci eu.

Mi-am dat seama că, dacă îmi doream o relaţie bazată pe dragoste, depindea de mine s-o fac să fie aşa. Ştiam că pot. Acesta era un lucru îmbucurător: dacă doream ca relaţia mea să fie altfel, aveam puterea s-o schimb. Dar mai exista şi o latură mai puţin plăcută: nu se punea problema dacă *pot*, ci dacă *vreau* să preiau conducerea şi să întemeiez o relaţie bazată pe dragoste. Important era să nu-mi înăbuş dragostea aşteptând ca el să se schimbe şi să renunţ la „Voi face dacă faci şi tu".

Ceea ce mi-a permis să-mi schimb comportamentul a fost faptul că am înţeles că nu mă purtam în concordanţă cu valorile în care credeam şi cu convingerile mele. Mă comportam ca o victimă. *Reacţionam* la ceea ce se întâmpla în jurul meu. Aşteptam ca soţul meu să-mi ofere relaţia pe care mi-o doream. Când am început să fiu aşa cum îmi doream să fie şi relaţia noastră — adică plină de iubire — legătura dintre noi a devenit din ce în ce mai puternică. Am trecut la comportamentul de tip II în căsnicia mea. Am descoperit că, de fapt, *căsnicia este un prilej de a ne manifesta dragostea* şi nu un loc în care să-mi demonstrez mie că totul este OK în ce mă priveşte sau că *sunt* iubită.

Şi ştiţi ce? Tim a fost mult mai iubitor, mai atent, mai romantic, mai dornic să mă ajute — exact ceea ce îmi doream. Dar n-a fost o întâmplare. Totul a început cu loialitatea mea faţă de una dintre valorile mele, aceea de a iubi.

Comportamentul de tip II se orientează spre exterior. El presupune o cunoaştere a lumii în care trăim şi a oamenilor care ne înconjoară, a influenţei pe care o avem asupra oamenilor, problemelor şi a situaţiilor. Dar aceasta nu înseamnă sacrificiu de sine de dragul altora. Prima responsabilitate a oricărei persoane care urmăreşte un comportament de tip II este să aibă grijă de el/ea.

Ce contează cel mai mult pentru voi?

Ce anume vă impulsionează să vă daţi jos din pat dimineaţa? De ce munciţi atât de mult? Ce vă îndeamnă să faceţi ceea ce faceţi? Probabil veţi răspunde că nu aveţi de ales — din nou, sunteţi victima împrejurărilor. Este timpul să treceţi dincolo de acest nivel al conştiinţei pentru a afla ce urmăriţi de fapt.

Cine sunteţi şi în ce valori credeţi? E timpul să găsiţi în voi un impuls suficient de puternic care să vă motiveze să adoptaţi un nou mod de viaţă. Faceţi-vă timp să descoperiţi acele valori personale suficient de puternice pentru a vă determina să vă alimentaţi din noua paradigmă stimulativă pe care v-aţi creat-o.

Când se întâmplă acest lucru, ne spunem: „M-am săturat! Sunt destul de bun şi sunt pregătit să merg mai departe." Luând această hotărâre, puteţi trece peste neîncredere şi îndoieli, puteţi arunca masca de care vă vorbeam când am descris modelul cercurilor concentrice, puteţi să vă

exprimați liber, fără niciun fel de rețineri. Veți putea trece peste lene, inerție, eșecuri, scuze și resemnare pentru a vă îndrepta către cel mai bun an.

Să știți că nu vă aflați pe o linie de asamblare; sunteți un produs finit. Porniți, deci, motoarele și... la drum!

Care sunt valorile voastre personale?

Valorile personale sunt principiile sau standardele pe care vi le-ați stabilit, ceea ce apreciați ca fiind important sau valoros în viață. Valorile sunt convingeri adânc înrădăcinate, pe care le păstrăm în inima și în sufletul nostru. Vrem ca ele să ne călăuzească munca, să ne ajute să facem alegeri și să avem grijă de cei dragi. Ele constituie temelia oricărei ființe umane.

Când vă definiți valorile personale, feriți-vă de o potențială paradigmă restrictivă de genul: „Nu sunt un om bun." Aceasta este o scuză în plus pentru un eventual eșec, sugerându-vă fie că nu trăiți la înălțimea valorilor la care țineți, fie, și mai rău, că nu aveți principii pe care să le urmați; este de fapt o altă manifestare a comportamentului de tip I.

Conștientizarea valorilor noastre personale și angajamentul nostru față de comportamentul de tip II ne abat atenția de la impulsuri ascunse, distructive, negative, cum ar fi:

- resentimentele
- dorința de a ne lua revanșa
- dorința de a fi pe placul altora
- sindromul „Le arăt eu cine sunt!"

- sacrificiul
- dorința de a-i face pe alții să le pară rău pentru felul în care ne tratează.

Un mod de a afla ce este mai important dintr-o vastă gamă de lucruri este să vă imaginați sfârșitul vieții voastre. Cum ați dori să rămâneți în amintirea celorlalți? Ce ați dori să fie scris pe piatra funerară? Ce ați dori să spună despre voi cei care s-au strâns în jurul mormântului? Mai presus de toate, pentru ce doriți să fiți admirați?

Lucrând cu oamenii și îndrumându-i în această etapă de lucru, am constatat aceleași valori personale. Ele sunt fundamentale, de netăgăduit, și sunt valabile pentru toți. Iată o listă a acestor valori:

- integritatea
- grija față de propria persoană
- dragostea față de familie
- autoafirmarea
- să fac ceva deosebit
- să-mi țin promisiunile
- cinstea
- încrederea
- liniștea sufletească
- fericirea
- compasiunea pentru ceilalți
- respectul
- sentimentul împlinirii
- să arăt tot ce pot
- exprimarea sinelui.

Gândiți-vă la misiunea și la valorile voastre personale. Puneți-vă întrebări de genul:

- Ce valori mă reprezintă?
- Ce valori doresc să demonstrez?
- Care să fie rezultatul interacțiunii mele cu ceilalți?
- Ce efect doresc să am asupra celorlalți?

Care sunt valorile mele personale?

Acum gândiți-vă și notați propriile voastre valori.

____

____

____

____

Scopul acestei întrebări este să vă clarificați valorile și să deveniți mai conștienți de ele. Principiile sau valorile fundamentale nu se schimbă. Demonstrarea încrederii pe care o aveți în aceste valori este un alt aspect pe care îl puteți aborda atunci când vă planificați anul care urmează. Dar să nu vă îndoiți de ele.

> Dacă vă amintiți anumite momente când nu ați respectat valorile la care țineți, gândiți-vă că, de fapt, atunci nu erați voi înșivă. Cu toții facem greșeli, dar putem să învățăm din ele și să mergem mai departe. Așa e viața. Atât timp cât rădăcinile voastre sunt adânci, puteți să vă refaceți de fiecare dată. Stă în firea lucrurilor.

Dincolo de bunurile materiale

Ducând o viață bazată pe valori personale, vom ajunge într-un punct în care vom fi motivați de ceva mai mult decât acumularea de bunuri — lumea materială și plăcerile ei. Asta nu înseamnă că ele ar trebui neglijate; ele sunt mai degrabă niște jaloane decât adevăratul motiv de a trăi. Nu mă înțelegeți greșit. Nu sunt un ascet — nici pe departe. Dar rolul bunurilor mele și al plăcerii pe care mi-o provoacă este de a-mi hrăni și îmbogăți spiritul astfel încât să pot să-mi împlinesc mai bine misiunea în viață. Ca scop în sine, ele nu aduc satisfacție și împlinire.

Perioada anilor '80 s-a numit epoca lăcomiei — o epocă în care mulți s-au prins în „jocul bunurilor materiale" doar de dragul lor. Cunosc multe persoane care atunci nu au reușit să-și trăiască viața după principiile lor fundamentale de viață și au fost prinși în flagrant delict. Greșelile acestor oameni ne atrag atenția asupra consecințelor lipsei de sinceritate față de noi înșine și față de alții.

Descoperirea și conștientizarea valorilor personale reprezintă un pas enorm către un an reușit. Acest proces pune în mișcare impulsurile cele mai puternice și motivațiile voastre firești.

Într-adevăr, nu ne putem ascunde. Nu suntem invizibili. Noi îi vedem clar pe ceilalți, iar ei la rândul lor ne văd pe noi. E limpede când vorbim și trăim potrivit valorilor noastre personale. Același lucru se întâmplă și când uităm să facem acest lucru. Dar, devenind mai conștienți de valorile noastre personale, putem fi siguri că persoana pe care o văd toți ceilalți este una de care suntem mândri.

În drumul vostru, aveți grijă să fiți consecvenți cu voi înșivă și prețuiți-vă — este o motivație puternică. Unul dintre prietenii mei, care îmi este și cursant, obișnuiește să facă ceea ce el numește „verificarea de seară", de fiecare dată înainte de culcare. Face o recapitulare a zilei respective, a momentelor când s-a purtat într-un mod de care să fie mândru și a celor când s-ar fi putut comporta mai bine.

Îndrăzniți să fiți așa cum sunteți! Treceți peste barierele neîncrederii, scoateți masca pe care o purtați și exprimați-vă adevărata personalitate. Încercați să trăiți respectând mai mult valorile personale. Primii pași pe care îi vom face atunci când vom ieși din carapace pot să ne sperie, dar sentimentul libertății și al împlinirii este măreț.

ÎNTREBAREA A ȘASEA
Ce roluri joc în viață?

Deseori mi se întâmplă să mă trezesc noaptea și să încep să mă gândesc la o problemă care mă frământă și hotărăsc că trebuie să-i vorbesc Papei despre asta. Apoi mă trezesc de-a binelea și-mi amintesc că Papa sunt chiar eu.

PAPA IOAN AL XXIII-LEA

De ce trebuie să ne gândim la roluri?

Răspunzând la această întrebare, veți obține o vedere de ansamblu asupra tuturor aspectelor și responsabilităților vieții voastre. De câte ori mă gândesc la rolurile pe care le joc în viață, îmi recapăt întotdeauna încrederea în mine, mai ales în momentele în care mă trezesc întrebându-mă dacă merg în sensul cel bun sau doar mă istovesc inutil.

Abordarea vieții din perspectiva rolurilor pe care le jucați oferă un mod practic de a integra diversele domenii ale vieții voastre, în timp ce eul și valorile personale sunt plasate în centru, pentru a dirija spectacolul vieții.

Există și alte avantaje dacă priviți viața din punctul de vedere al rolurilor pe care le jucați:

1. Vă ajută să identificați un sens al vieții. Dacă mă gândesc la rolul meu de mamă sau de formator, pot să obțin o percepție atemporală a eului și văd fluviul vieții mele — încotro curge și încotro aș dori să se îndrepte. Îmi imaginez că sunt în centru, controlând situația și reușind să mă îndrept în direcția în care doresc să merg conform principiilor mele.

Concentrarea asupra rolurilor vă permite să vă orientați singuri și să vă proiectați viața, dându-i un înțeles mai profund decât acela de a vă descurca. Creați un set de valori care vă permit să vă întăriți conștiința de sine — conștiința că voi sunteți cei care interpretează fiecare rol ce vă revine în viață. Veți trece dincolo de iluzia de a crede că nu aveți de ales.

2. Vă ajută să plasați *eul* — valorile personale — în centrul vieții voastre. Făcând o legătură între rolurile pe care vi le asumați și modul în care le interpretați, puteți să vă dați seama cum trebuie să jucați fiecare rol astfel încât să respectați ceea ce contează cel mai mult pentru voi. Acesta este un mod real și realist de a vă evalua succesul în viață.

Conștiința este totul. Luînd în considerare rolurile și valorile personale, vă veți schimba concepția despre propria persoană și despre propria voastră viață. Aceasta vă plasează pe locul șoferului așa cum nimic altceva nu o poate face.

De foarte multe ori, îndemnurile la autoperfecţionare mi s-au părut derutante pur şi simplu pentru că nu-mi puteam da seama cum să urmez sugestii de genul: „Urmăreşte-ţi interesele!“ sau „Afirmă-te cu mai multă hotărâre“, fără să am impresia că, într-un fel, aş trăda sau aş trece peste interesele celorlalți. Dacă, în schimb, vă concentrați asupra rolurilor şi valorilor personale, îndoielile şi temerile dispar. Veţi descoperi că, de exemplu, în momentul în care exprimaţi valoarea personală „să-mi iubesc familia“, va fi imposibil să *nu* vă afirmaţi eul în rolul de partener şi de părinte.

3. Comportamentul de tip II devine opțiunea firească. În momentul în care vă gândiţi la propria viață din punctul de vedere al rolurilor pe care le jucați, în mod firesc priviţi spre exterior. Este dificil, dacă nu chiar imposibil, să continuaţi să vă plângeţi de milă sau să vă complaceți în îndoiala de sine când ochii şi conştiința voastră privesc spre exterior.

Gândiţi-vă la o situație în care v-aţi ajutat un prieten aflat la greu. Aţi pierdut vremea gândindu-vă dacă îl puteţi ajuta sau pur şi simplu aţi trecut la fapte, făcând tot ce v-a stat în putință pentru a-i veni în ajutor?

Dacă sunteţi conştient de dorinţa de a juca rolul de prieten şi aveţi o idee clară despre cum doriţi s-o faceţi, nevoia de afirmare sau risipa de energie în căutarea inutilă a recunoaşterii dispare. Conul de lumină nu mai cade asupra voastră, ci asupra ajutorului pe care doriţi să-l acordaţi. Atenţia voastră trece de la personalitate la valori şi vă simţiţi liberi. Eul dispare, iar gândurile de genul: „Oare cum mă descurc?“ se risipesc.

4. Vă asigură un echilibru în viață. Una dintre nenumăratele nemulțumiri ale oamenilor pe care le-am auzit în decursul anilor este că în viața lor nu există un echilibru. Prea mult timp și prea multă atenție se irosesc într-unul sau două domenii ale vieții lor și insuficient în altele. Prețul este enorm.

În profesia mea am întâlnit mulți oameni care au muncit aproape toată viața și care, după 20 de ani de comportament de tip I, au descoperit că sunt singuri și că le este aproape imposibil să reconstruiască acele punți de legătură care ar fi putut fi ușor menținute în stare bună odată cu trecerea anilor, fără niciun sacrificiu în detrimentul succesului lor în afaceri. De fapt, rezultatul ar fi putut fi chiar invers.

Acționând din perspectiva rolurilor, veți fi siguri că nimic nu rămâne în afara vieții voastre. Un aspect important al exercițiului *Cel mai bun an* este un scurt bilanț săptămânal în care să țineți cont de rolurile pe care le jucați și de ceea ce este mai important de realizat în cadrul fiecăruia dintre ele în săptămâna care urmează. Procedând așa, vă puteți verifica periodic și veți progresa pas cu pas în sensul obiectivelor pe care vi le-ați propus pentru anul următor. Deveniți mai încrezători, iar forța și puterea personală vor spori pe măsură ce veți deveni mai consecvenți cu propria persoană și cu lucrurile care au importanță pentru voi. (Întregul sistem este prezentat în linii generale în discuția de la întrebarea a zecea.)

Cu ajutorul acestei metode deloc dificile, veți fi siguri că nu vă limitați atenția asupra unui singur rol sau proiect din cadrul complexului de roluri care înseamnă viața voastră. Evident că în decursul unei săptămâni îmi petrec mai mult timp interpretând anumite roluri decât cu altele, dar mă străduiesc să fac ceva important în cadrul fiecărui

rol. Știu să apreciez timpul cum se cuvine. Îmi ia surprinzător de puțin timp să restabilesc un contact călduros cu cineva din familie, de exemplu.

În viață, stresul, anxietatea și deprimarea provin mai ales din faptul că vă limitați în cadrul preocupărilor voastre mai mult decât ați dori-o. Nu-mi face plăcere să îmi amintesc de anumite momente din trecut, când eram atât de preocupată de relația mea cu un bărbat, încât nimic altceva nu mă mai interesa. Sfârșeam întotdeauna prin a mă depersonaliza și a rupe relația respectivă.

5. Vă întărește motivația firească. Atunci când faceți ceea ce considerați, simțiți că este alegerea potrivită și o duceți până la capăt, entuziasmul și energia de care dispuneți par să crească. Acest ciclu pozitiv ajunge să se autoperpetueze și sunteți în mod firesc împinși să faceți schimbările pe care doriți să le faceți — nu pentru a deveni mai buni, ci pentru a deveni mai eficienți în rolurile pe care vi le-ați asumat.

> Când rămânem loiali nouă înșine și facem ceea ce contează cu adevărat pentru noi, ne trăim viața cu integritate.

Una dintre cele mai importante lecții pe care le-am învățat este că lipsa de integritate aduce multă suferință. În momentul în care v-ați asumat rolurile, deja v-ați creat un plan de viață care vă poate ajuta s-o trăiți cu integritate. Energia și entuziasmul revin, iar mersul înainte nu mai este o problemă — nu vă mai puteți opri.

Care sunt rolurile voastre?

Când vă definiți rolurile, nu uitați că lista voastră este temporară. Deseori este necesar să renunțați la roluri vechi, să adăugați altele noi sau să schimbați câteva pe măsură ce situația evoluează.

Mai întâi, gândiți-vă la rolurile pe care le jucați în prezent:

- Care sunt responsabilitățile mele în prezent?
- Pentru ce trebuie să dau socoteală în viața mea?
- Ce fac în timpul zilei? Dar la sfârșit de săptămână?
- Cum aș numi rolul pe care-l interpretez când desfășor fiecare dintre aceste activități?

Luați în calcul rolurile asupra cărora nu vă concentrați în prezent, dar credeți că ar trebui să vă preocupe mai mult. De exemplu, relațiile cu părinții sunt așa cum ați dori? Poate nu ați acordat atenție rolului de fiu sau de fiică în ultimii ani, dar acum doriți să schimbați această situație. Dacă așa stau lucrurile, atunci treceți acest rol pe lista voastră.

Dați frâu liber imaginației. Ce roluri nu jucați, deși v-ar plăcea? Când am scris această carte, am adăugat pe lista mea rolul de scriitor, deși până la începutul anului în care mi-am făcut planul, nu scrisesem nici măcar un cuvânt despre acesta. Faptul că am trecut acest rol pe listă m-a determinat să abordez acest subiect. Ce spuneți de rolul de pictor, aventurier, actor, cursant, agent de vânzări, marinar — în ce ipostaze v-ați imagina?

Iată numele pe care unii oameni le-au dat rolurilor pe care le joacă în viața de zi cu zi:

Părinte
Fiu
Fiică
Membru al familiei
Stăpân al casei
Director
Recepționeră
Perceptor
Manager
Agent de vânzări
Propriul meu instructor
Iubit
Soț
Soție
Bucătar
Diacon
Gospodină
Prieten
Poet
Proiectant
Aventurier

Mai presus de toate, cred că una din propriile voastre valori ar trebui să fie grija față de propria persoană — să fiți propriul vostru instructor sau manager. Indiferent cum vreți să-i spuneți acestui rol și chiar dacă vă caracterizează comportamentul de tip II, trebuie să aveți grijă de voi pentru a putea avea grijă de alții și pentru a duce la bun sfârșit sarcinile care vă revin. Voi sunteți cei care joacă aceste roluri și aveți nevoie de putere, vigoare, sănătate și inspirație pentru a trăi la înălțimea valorilor pe care le prețuiți. Recapitulând săptămânal performanțele și dorințele voastre legate de fiecare rol în parte, veți putea medita la ceea ce doriți sau la ceea ce trebuie să faceți pentru voi. Un mod de viață care se orientează spre comportamentul de tip II nu ignoră eul — dimpotrivă. Este imposibil să jucați cu succes alte roluri dacă sunteți obosit, stresat și irascibil.

După ce v-ați întocmit lista de roluri, numărați-le. Câte aveți pe listă? Dacă sunt mai mult de șapte sau opt, vă sfătuiesc să comasați câteva roluri pentru a vă putea concentra

mai bine. Aşa cum un manager trebuie să reducă numărul de angajaţi cu care lucrează direct, pentru a-şi păstra o imagine de ansamblu clară şi pentru a putea să supravegheze totul mai bine, şi trebuie să instruiască şi să împartă responsabilităţi tuturor, tot astfel voi trebuie să reduceţi numărul rolurilor pentru a vă putea organiza mai bine. Renunţaţi la complicaţii şi nu vă veţi simţi copleşiţi. Acordaţi-vă şansa de a câştiga.

Detaliile ne complică existenţa.
Simplificaţi! Simplificaţi!

HENRY DAVID THOREAU

Iată rolurile mele din acest an:

1. Instructorul lui Jinny
2. Autoare
3. Instructor
4. Soţie
5. Mamă
6. Membru al familiei
7. Prietenă
8. Gospodină.

Pentru a simplifica lucrurile, tot ce ţine de grija pentru casă, maşină şi bani este inclus în rolul de gospodină. Relaţiile mele cu părinţii lui Tim şi cu mătuşile, unchii, surorile, fraţii, nepoatele ori nepoţii noştri alcătuiesc rolul meu de membru al familiei.

Gândiţi-vă la rolurile pe care le jucaţi în prezent, la cele care credeţi că merită mai multă atenţie din partea voastră şi la cele pe care doriţi să le adăugaţi în viaţa voastră. Faceţi o listă şi nu uitaţi să comasaţi rolurile astfel încât să nu aveţi mai mult de opt roluri principale pe care să le

luați in considerare pe măsură ce înaintați cu exercițiul *Cel mai bun an*.

Rolurile mele actuale:

1.____
2.____
3.____
4.____
5.____
6.____
7.____
8.____

Asocierea rolurilor cu valorile personale

Dispuneți acum de două informații prețioase în ceea ce vă privește: rolurile și valorile voastre personale. Pentru a începe să asimilați aceste două aspecte, priviți graficul de mai jos:

		VALORI PERSONALE							
		Dragoste	Cinste	Încredere	Integritate	A face tot ce pot	Empatie	Responsabilitate	Împuternicire
ROLURI	Propriul meu instructor	✗	✗				✗	✗	
	Manager			✗	✗	✗			✗
	Agent de vânzări				✗			✗	
	Soț și tată	✗	✗	✗			✗		✗
	Membru al bisericii	✗			✗	✗	✗		
	Membru al familiei	✗						✗	
	Prieten		✗	✗			✗		
	Stăpân al casei				✗			✗	

Importanța valorilor în cadrul fiecărui rol

Acest bărbat şi-a făcut o listă cu roluri, pe care le-a trecut în partea stângă a graficului, iar valorile personale le-a scris în partea de sus. Acum se poate gândi în ce fel doreşte să-şi afirme valorile personale în diferitele planuri ale vieţii sale. În acest exemplu, el a meditat asupra fiecărui rol, punându-şi întrebarea: „Este această valoare de importanţă *majoră* în cadrul acestui rol?“ Evident, există loc pentru fiecare valoare în toate rolurile, dar, pentru a putea să definim fiecare rol în parte, el a ales valorile pe care le consideră vitale pentru succesul său în interpretarea fiecărui rol.

Iată un formular pe care puteţi să-l folosiţi în timp ce vă gândiţi la aceste lucruri. Puteţi concepe chiar voi un grafic asemănător, pe o foaie de hârtie.

VALORI PERSONALE

ROLURI

Importanţa valorilor în cadrul fiecărui rol

Pe lângă faptul că veți parcurge procesul de a medita și de a vă hotărî asupra valorilor-cheie pe care vreți să le afirmați în cadrul fiecărui rol, veți putea să mai faceți și o autoevaluare rapidă folosind același formular. Cum credeți că se reflectă comportamentul vostru actual în fiecare dintre roluri? Folosiți creioane colorate și verificați valorile pe care le afirmați în prezent în diferite roluri. Mergeți în jos pe coloana fiecărei valori, verificând rolurile în care considerați că afirmați acea valoare așa cum vă doriți. Procedând în felul acesta, veți descoperi de unde începe călătoria voastră și veți porni la drum cu o atitudine pozitivă.

Acum puteți să vă orientați spre exterior și să deveniți mai activi în planificarea propriei vieți. Consecința firească va fi că veți începe să vă puneți întrebări de genul:

- Cum o să-mi ajut fiul?
- Ce pot face pentru a fi sigură că voi obține mărirea de salariu de care am nevoie?
- Cum să îmi petrec mai mult timp împreună cu soțul meu?
- Dacă într-adevăr vreau să scriu o carte, care este primul pas?
- Ce așteaptă mama de la mine?

În felul acesta, conștiința se dezvoltă și începe să vă conducă viața în moduri noi, stimulative. Concentrându-mă asupra rolurilor și valorilor personale, am constatat că stresul s-a diminuat, dar s-a consolidat sentimentul de împlinire. Acum am această metodă de a cântări mai bine lucrurile și reușesc să mă reechilibrez la intervale regulate.

Ştiu că este nevoie de curaj şi de hotărâre pentru a înțelege mai bine cine sunteți şi ce vreți de la viață, dar este o experiență profundă şi merită orice efort pentru a încerca să faceți acest lucru. Valorile voastre personale pe care le afirmați în cadrul fiecărui rol preiau conducerea, dând vieții un nou sens. Fiți egoişti o vreme pentru a putea decide unde vă situați şi ce anume susțineți.

Unul dintre principalele beneficii ale acestui mod de viață este că devenim mai conştienți de scopurile noastre şi putem răspunde mai uşor la întrebări-capcană de genul: „Cine sunt eu?" şi „Ce caut aici?" sau „Care este scopul meu?"

Cum intenționați să jucați fiecare rol?

Deşi *Cel mai bun an* se referă la următorul an din viața voastră, puteți începe să proiectați o imagine pe termen mai lung asupra modului în care doriți să trăiți fiecare rol. În momentul în care veți avea o imagine clară în minte, în mod firesc veți fi atraşi de acel mod de viață.

Rezervați-vă zece minute şi recitiți lista rolurilor voastre. Concentrați-vă asupra fiecărui rol în parte şi imaginați-vă acționând în acel rol în sensul de a demonstra ce este mai important pentru voi şi de a afirma valorile pe care le prețuiți. Când ajungeți în dreptul fiecărui rol, puneți-vă întrebarea: „Cum va fi? Cum mă voi simți? Cum mi se va părea?"

Gândiți-vă la plăcerea pe care o veți simți când veți fi văzuți îndeplinind fiecare dintre aceste roluri. Acesta este doar un plan preliminar, dar prin el începeți să cultivați

semințele ce pot spori eficiența îndeplinirii fiecărui rol. Care sunt rezultatele pe care ați dori să le obțineți în urma fiecărui rol jucat? În momentul în care deveniți mai conștienți de rolurile pe care le trăiți, ce instrucțiuni sau sfaturi aveți să vă dați?

- În rolul de soție, vreau să apreciez mai mult și să mă plâng mai puțin.
- Ca soț, aș vrea să ascult mai atent ce are de spus soția mea.
- Când stau de vorbă cu fiul meu, vreau să-i pun mai multe întrebări și să ascult ce are de spus.
- Vreau să fiu mai sincer și mai dispus să-i ajut pe prietenii mei, să le arăt ceea ce simt.
- Vreau să-mi petrec mai mult timp cu fiecare membru al familiei, mulțumindu-le și lăudându-i în loc să le tot dau sfaturi din inepuizabila-mi înțelepciune.
- La serviciu vreau să spun exact ceea ce gândesc.

Răspunzând la întrebările șapte și opt din exercițiul *Cel mai bun an*, veți începe să vă concentrați asupra obiectivelor pentru următorul an din viața voastră. Având în minte o imagine de ansamblu, veți reuși să identificați pașii și schimbările pe care trebuie să le faceți în anul care va urma, știind că fiecare vă va purta spre viitorul pe care îl creați.

Țineți minte cel mai important rol pe care trebuie să îl jucați: acela care are în vedere grija față de propria persoană. Ce trebuie să faceți pentru a vă fi mai ușor să vă îndepliniți rolurile așa cum doriți? Ce sfaturi aveți să vă dați,

astfel încât, de exemplu, să fiţi mai iubitori, mai sănătoşi, mai calmi şi mai fericiţi când jucaţi fiecare rol?

În timp ce vă imaginaţi în rolurile voastre, acordaţi o atenţie deosebită acestui domeniu important: grija faţă de voi. Este esenţial să aveţi grijă de voi pentru a fi mai puternici şi mai energici — pentru a putea rămâne în centrul vieţii voastre şi a nu fi atraşi spre periferie de unele forţe exterioare.

ÎNTREBAREA A ŞAPTEA

Care dintre roluri va constitui preocuparea mea majoră în anul următor?

Nu vă gândiţi niciodată la ce este mai rău. Scoateţi-vă lucrul acesta din minte. Acest exerciţiu vă va permite să vă concentraţi toate forţele asupra reuşitei.
Vă va oferi tot ce este mai bun.

NORMAN VINCENT PEALE

Bilanţul global al vieţii

Înainte de a decide asupra cărui rol vă veţi concentra în anul care va urma, încercaţi să vă detaşaţi şi să vă contemplaţi viaţa şi rolurile pe care le jucaţi. Imaginaţi-vă că sunteţi într-un elicopter şi că priviţi viaţa de undeva de sus, cuprinzând totul dintr-o privire. Vă vedeţi agitându-vă, îndeplinindu-vă rolurile şi responsabilităţile pe care le aveţi. Adoptaţi o atitudine obiectivă faţă de ceea ce vedeţi — ce faceţi şi cine sunteţi — pentru a evalua toate domeniile vieţii voastre înainte de a decide în ce direcţie trebuie să vă canalizaţi eforturile în anul care va urma.

Scopul celui de-al şaptelea pas în exerciţiul *Cel mai bun an* este să producă o schimbare în viaţa voastră prin selectarea

acelui rol asupra căruia să vă concentrați cel mai mult atenția. Cu siguranță, celelalte roluri au și ele obiectivele lor, dar probabil există un domeniu în care doriți sau este necesar să faceți cea mai mare schimbare ori să aduceți o îmbunătățire chiar acum.

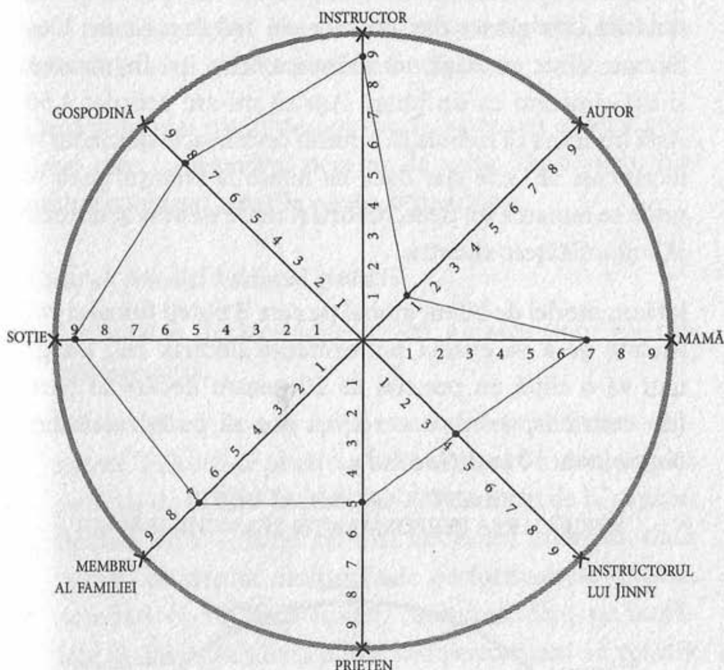
Contemplându-vă viața, încercați să vedeți cum stau lucrurile în prezent. Există unele planuri ale vieții voastre care sunt satisfăcătoare și care vă recompensează mai mult decât altele? Există un echilibru general în viața voastră sau găsiți că anumite aspecte ar trebui îmbunătățite? Ce vă lipsește în acest moment? Vă concentrați prea mult asupra unui singur lucru și prea puțin asupra altuia?

Următorul model de bilanț global al vieții este întocmit cu scopul de a vă ajuta să vă evaluați propria viață și performanța fiecărui rol pe care îl jucați în prezent. El vă arată cum să apreciați interpretarea fiecărui rol atunci când veți începe următorul an al vieții. De asemenea, vă permite să observați în ce măsură vă simțiți echilibrați.

Iată modelul meu de bilanț global al vieții, făcut la începutul anului în care am scris această carte. Observați că fiecare spiță a roții reprezintă unul dintre rolurile mele. Mi-am evaluat performanța în cadrul fiecărui rol pe o scară de la 1 la 10. Aceasta mi-a permis să iau în calcul toate planurile vieții mele înainte să-mi aleg preocuparea majoră pentru anul următor.

Pentru că la momentul acela nu începusem să scriu, postura de scriitor era un rol nou pentru mine. I-am acordat punctajul minim, 1. Investisem foarte mult timp și energie în rolul de soție și de instructor, iar rezultatele erau satisfăcătoare, așa că mi-am acordat la ambele nota 9.

BILANŢUL GLOBAL AL VIEŢII:
VERIFICAREA PERFORMANŢEI ŞI A ECHILIBRULUI



Pentru rolul meu de gospodină mi-am acordat nota 7,50 — eram mulţumită de banii pe care îi câştigam, iar maşina mea, deşi veche de opt ani, mergea încă bine. Dar eram nemulţumită pentru că erau multe lucruri de făcut prin casă şi nu le rezolvasem. Dosare pline, grămezi de fotografii de pus în album, meniul erau tot timpul acelaşi, iar florile se ofileau...

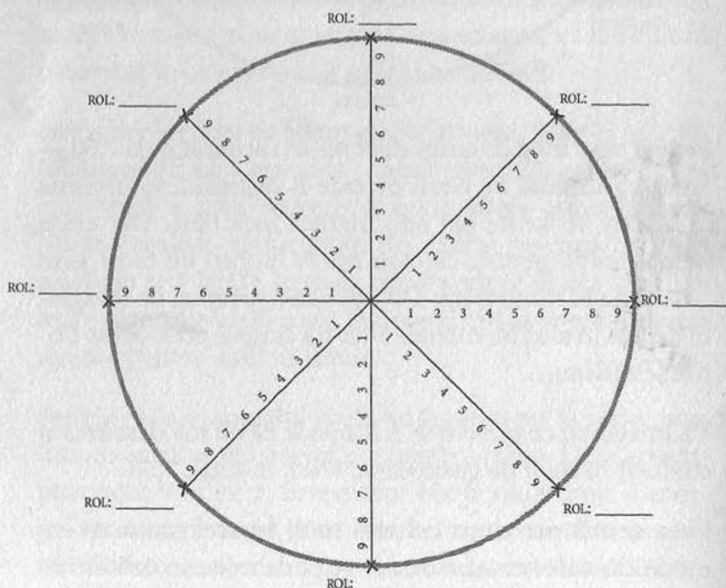
Vă imaginaţi ce privelişte! E limpede că nu mă descurcam strălucit în rolul de gospodină. Deci, în total, 7,50.

Ceea ce mă preocupa cel mai mult în acel moment era modul în care reuşeam să am grijă de mine în calitate de

instructor al lui Jinny. Pentru mine, asta nu era o revelație. Eram epuizată și mă confruntam cu probleme de sănătate, nu grave, dar de care nu mă îngrijeam. Deși făceam zilnic exerciții, nu mâncam bine, mă îngrășasem și mă simțeam ca un butoi. Așa că mi-am acordat 4,50. Asta însemna că trebuia să schimb ceva în acel domeniu — lucru care se vede clar dacă ne uităm la bilanțul meu — unde se remarcă un dezechilibru și unde trebuia și doream să îmbunătățesc situația.

Iată un model de bilanț global pe care îl puteți folosi și voi. Înainte de a vă evalua performanța fiecărui rol, imaginați-vă o clipă un punctaj de 10 pentru fiecare în parte (nu cedați ispitei de a crede că n-o să puteți niciodată obține nota 10 la niciun rol).

BILANȚUL GLOBAL AL VIEȚII:
VERIFICAREA PERFORMANȚEI ȘI A ECHILIBRULUI



Cum aţi acţiona sau cum v-aţi purta dacă aţi obţine un zece pentru un anumit rol? Ce rezultate aţi observa? Cum ar fi relaţia voastră? Voi sunteţi cei care stabiliţi standardele aici, faceţi cum credeţi de cuviinţă.

Dacă sunt mai puţin de opt roluri, vă puteţi desena propriul cerc cu numărul necesar de spiţe. Dacă aveţi mai multe, comasaţi rolurile până obţineţi opt.

Cum să folosiţi bilanţul global?

1. La capătul fiecărei spiţe scrieţi numele unui rol din viaţa voastră.
2. Observaţi că fiecare spiţă este împărţită în zece segmente. Folosiţi-le pentru a vă evalua performanţa cu un punctaj de la unu la zece, 10 — asteriscul de la capătul fiecărei linii — fiind cel mai mare. De exemplu, dacă sunteţi pe deplin mulţumit de performanţele voastre, acordaţi-vă 10; dacă sunteţi mulţumit doar pe jumătate, 5. Dacă nu faceţi nimic sau performanţele voastre sunt catastrofale, vă veţi acorda probabil 1.
3. Marcaţi evaluarea cu un punct pe fiecare linie.
4. Uniţi punctele aşa cum am făcut eu pentru a aprecia nivelul global al performanţelor şi pentru a obţine o imagine a stării voastre de echilibru.

În timp ce priviţi rezultatele bilanţului vostru global, puneţi-vă următoarele întrebări:

- Ce înseamnă aceste rezultate pentru mine?
- Ce observ în această imagine de ansamblu asupra vieţii mele?

- În ce rol am cea mai slabă performanță? Dar cea mai bună?
- Ce trebuie sau ce vreau să schimb mai întâi?

Lăsați intuiția să vă călăuzească gândurile și ascultați-vă mesajele interioare, atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative. Străduiți-vă să faceți un proces pozitiv și să fiți realiști. Întăriți-vă conștiința de sine privindu-vă ca un observator sau supraveghetor — ca și cum ați fi președintele consiliului. Folosiți-vă de această ocazie pentru a face o apreciere obiectivă a realității curente a vieții voastre.

Gândiți-vă apoi care dintre aceste roluri are nevoie de mai multă concentrare din partea voastră în anul care va urma.

De ce să ne concentrăm?

Viața pare mai puțin complicată și capătă sens atunci când ne angajăm în acest proces de recapitulare a ei. Cu toate acestea, în momentul în care veți încheia acest exercițiu, problemele din viața de zi cu zi vor apărea din nou. Pentru a putea face schimbările dorite atunci când provocările cotidiene ale vieții reapar, este absolut necesar să vă decideți asupra unui singur domeniu de interes care să vă călăuzească în anul care va urma. Poate vi se pare ușor, dar inevitabil vor apărea interferențe și schimbări neașteptate.

> Simplificați-vă viața prin sporirea capacității de concentrare. Canalizați-vă energia într-o singură direcție pentru a produce schimbarea pe care o doriți.

Gândiți-vă la bilanțul global al vieții voastre. Cum ați dori să arate peste un an? Concentrarea energiilor asupra unui

singur rol va produce o îmbunătățire a performanței pur și simplu datorită conștiinței voastre.

Ați făcut vreodată experimentul cu lupa când erați copil? Ni se cerea să găsim o frunză uscată și să lăsăm razele soarelui să treacă prin lupă astfel încât ele să fie concentrate asupra unui anumit loc de pe frunză. După puțin timp, frunza lua foc exact în punctul în care se concentrau razele soarelui. Direcționând energia și puterea solară, se întâmpla ceva și se producea o schimbare.

La fel funcționează concentrarea și conștiința voastră. Dacă doriți să se întâmple ceva, concentrați-vă asupra acelui lucru. Așa cum energia și puterea soarelui au aprins frunza, și voi puteți produce o schimbare în viața voastră.

Acordați-vă șansa de a câștiga jocul pe care l-ați creat. Când vă concentrați asupra unui singur rol, ajungeți la noi niveluri ale perseverenței și hotărârii. Adevăratul eu va triumfa.

În timp ce citiți bilanțul anual al vieții, poate vă întrebați: „N-aș putea avea mai mult decât o singură preocupare?" Dacă graficul vostru seamănă cu al meu, s-ar părea că am mai avea nevoie de două sau de mai multe preocupări pentru a reechilibra situația. Cu toate acestea, am ales rolul de instructor al lui Jinny drept preocupare majoră, punând accent pe sănătatea mea. Îmbunătățirea stării mele de sănătate are, la urma urmei, un impact pozitiv asupra rezultatelor mele în toate rolurile. Mi-am dat seama

că, dacă mă concentrez asupra acestui aspect, aş putea să adaug pe listă şi rolul de scriitor, cu şanse de reuşită. Observaţi că, deşi rolul de scriitor are cel mai mic punctaj de pe grafic, nu l-am ales ca preocupare majoră. Gândiţi-vă bine şi alegeţi preocuparea care va produce cea mai importantă schimbare în viaţa voastră.

A avea două sau mai multe preocupări majore este o contradicţie în termeni. Asta înseamnă că nu mai există o preocupare majoră, iar rezultatele nu pot fi aceleaşi. O femeie care participa la seminariile noastre de mai mulţi ani întâmpina întotdeauna dificultăţi când trebuia să aleagă: „Cum să aleg între rolul de mamă şi cel de patron? Nu vreau să renunţ la niciunul şi am nevoie de o schimbare în amândouă. Ar fi o iresponsabilitate să îl aleg pe unul în detrimentul celuilalt." În cele din urmă, ajungea tot la concluzia că trebuia să aleagă numai unul, altfel ambele aveau de suferit. Şi-a dat seama că putea, fără să se simtă vinovată sau derutată, să-l aleagă pe cel care se impunea în acel moment al vieţii ei şi că rezultatul se va repercuta asupra tuturor celorlalte roluri.

Dacă descoperiţi că vreţi să vă concentraţi pe două roluri deodată, ignoraţi argumentările interioare. S-ar putea să aveţi sentimentul că trebuie să munciţi mai mult acum, că v-aţi hotărât să vă luaţi viaţa în mâini. Dar, încercând să faceţi prea mult deodată, vă va fi greu şi s-ar putea să fiţi tentaţi să renunţaţi. Şi atunci veţi avea o problemă şi mai mare decât aceea că nu aveţi decât o preocupare majoră: nu veţi mai avea niciuna.

Cum să alegeţi?

Pentru a vă ajuta să vă alegeţi preocuparea majoră, puneţi-vă aceste întrebări:

- Dacă aş putea să dau la o parte o anumită problemă o dată pentru totdeauna, care ar fi aceea?
- În care rol doresc să fac o schimbare?
- Dacă aş putea să trec un punctaj mare în dreptul unuia dintre rolurile mele la sfârşitul anului, aceasta însemnând că m-am simţit stăpână pe acel rol, care ar fi acela?
- Care este cea mai mare piedică în calea succesului şi a fericirii mele în prezent?
- Care aspect al vieţii mele mă secătuieşte cel mai mult de energia şi voinţa de a merge înainte?

Când ne gândim la aceste lucruri, constatăm că există ceva care constituie principalul obstacol în calea noastră. Încercaţi să vă daţi seama care este greutatea cea mai mare care vă trage în jos şi nu vă permite să vă exprimaţi pe deplin.

Când mi-am făcut bilanţul pentru cel mai bun an şi mi-am pus aceste întrebări, concentrarea asupra rolului meu de instructor al lui Jinny şi asupra sănătăţii mele a devenit alegerea evidentă. Am început să-mi imaginez că trec prin viaţa mea agitată fără durere şi fără să mă simt epuizată — că mă mişc uşor şi plină de vigoare — şi a devenit clar pentru mine ce rol mi-ar răsplăti din plin timpul şi energia investite.

Poate că, aşa cum mi s-a întâmplat şi mie, vă veţi găsi preocuparea majoră gândindu-vă mai degrabă la diferitele planuri ale vieţii voastre, decât la rolurile pe care le jucaţi. Iată care sunt subcategoriile rolurilor: banii, cariera, copiii, sănătatea, forma fizică, planificarea cu bătaie lungă, viaţa sentimentală şi căsnicia. Deci, vă întreb din nou: unde doriţi să faceţi o schimbare?

Preocuparea majoră

Dacă ați ales un plan al vieții voastre sau o anumită provocare ca preocupare majoră a acestui an, ce rol vă va sprijini să atingeți scopul propus? Alegeți-vă un rol drept preocupare majoră — pe acela care vă va ajuta să obțineți rezultatul dorit. Acest rol reprezintă preocuparea voastră majoră.

Pe lângă faptul că mi-am îngrijit mult mai bine sănătatea, mi-am îmbunătățit deja performanța în rolul de propriul meu instructor. Descopăr că urmez sfaturile mele bune și nu mai am obiceiul de a mă pune la sfârșitul listei mele cu „lucruri de făcut". Faptul că aveți un rol drept preocupare majoră vă reamintește să vă plasați în centrul rolului și valorilor voastre în drumul spre schimbarea pe care o doriți.

După ce v-ați ales preocuparea majoră, scrieți-o. Apoi rezervați-vă timp pentru a vă face o imagine clară asupra succesului pe care doriți să-l obțineți în acel rol. Ce schimbări specifice și măsurabile doriți să vedeți? Care sunt criteriile voastre de succes? Ce experiențe și sentimente noi doriți să aveți în urma acestei schimbări?

Începeți să vă creați o imagine în minte. Ce s-ar schimba? Ce ar fi mai bine? Ce v-ar face mai fericiți? Gândiți-vă ce v-ar plăcea să observe și să spună ceilalți. Țineți cont de beneficiile de care doriți ca ei să se bucure ca urmare a noii voastre experiențe în acest rol. Creați-vă o imagine mentală clară a ceea ce doriți.

Înainte de a trece mai departe de acest pas al meditării asupra preocupării voastre majore, îndrăzniți să spuneți ce doriți — și feriți-vă de paradigmele restrictive. Dacă vă umbresc cumva imaginea, amintiți-vă noua paradigmă

stimulativă. Scrieţi-o pe o foaie de hârtie şi sub ea notaţi preocuparea voastră majoră. Imaginaţi-vă că faceţi un salt uriaş în privinţa eficienţei voastre în acest rol, stimulaţi fiind de această paradigmă.

Amintiţi-vă că rezultatele sunt pe măsura concentrării — concentrarea atenţiei asupra acestui rol va genera rezultatul pe care îl doriţi.

Este important să te concentrezi

Acum aţi ales o parcelă din grădina voastră de care să vă ocupaţi în mod special în acest an. Drept urmare, toată grădina poate fi mult mai frumoasă şi mai sănătoasă. Concentrarea asupra unui singur domeniu poate contribui la creşterea standardului în ansamblu.

Îmi amintesc că unul dintre primii mei clienţi era la începutul propriei lui afaceri şi se găsea pe locul şoferului pentru prima dată în cariera sa. Investitorii săi îl presau să obţină câştiguri majore pentru a pune afacerea pe baze solide. Dar el nu vânduse niciodată nimic în viaţa lui şi, la început, nu-şi putea permite să angajeze un agent de vânzări. Aşa că preocuparea sa majoră în acel an a fost cea de agent de vânzări — şi cât ura acest lucru!

Povestea de clipele când îşi impunea să ridice receptorul şi să stabilească 15 contacte pe zi. De fiecare dată când punea mâna pe receptor făcea un efort deosebit, pentru că

niciodată nu se mai simţise aşa de stânjenit. Dar a reuşit, iar strădania i-a fost răsplătită. Până la sfârşitul anului, realizase câteva câştiguri importante, iar vânzările totale crescuseră cu 10%.

Un alt client, mai în vârstă, s-a concentrat de asemenea asupra rolului de agent de vânzări pentru că dorea să-şi împlinească visul de a fi unul dintre primii 20 de agenţi de vânzări la o importantă companie de asigurări la care lucra. În fiecare an, se lupta din răsputeri, dar nu ajungea niciodată în top. A început prin a-şi crea o paradigmă de succes şi apoi îşi imagina numele său urcând în top — în mintea sa vedea într-adevăr cum numele său urcă pe lista celor mai buni agenţi.

Drept urmare, a început imediat să facă tot ce era de făcut. Şi-a dat seama că de fapt nu lipsa de cunoştinţe îl împiedica să ajungă unde dorea, ci faptul că nu le punea în practică. Au urmat succese după succese şi, când la sfârşitul anului s-au făcut cunoscute rezultatele, numele lui era exact unde îşi dorise el să fie — în topul agenţilor de vânzări.

Un alt client avea o preocupare majoră mai greu de măsurat. Rolul avea în vedere dezvoltarea personală, iar obiectivul specific era: „Sparge sistemele de gândire restrictivă o dată pentru totdeauna!“ A abordat acest obiectiv cu hotărâre şi a izbutit să treacă peste vechiul său monolog interior. Datorită perseverenţei sale, a reuşit să înceteze să mai amâne lucrurile şi şi-a asumat un rol de conducere în cadrul companiei în care lucra, concentrându-se asupra reuşitelor şi calităţilor sale în loc să îşi mai facă griji în ceea ce priveşte părerile altora despre el.

Nu uitaţi! Preocuparea voastră majoră nu reprezintă singurul lucru pe care îl veţi face în acest an, ci doar cel mai important.

ÎNTREBAREA A OPTA

Care sunt obiectivele mele în cadrul fiecărui rol?

Nu faptele îl înalță pe om, ci aspirațiile sale!

ROBERT BROWNING

Puterea obiectivelor

Oamenii care își stabilesc obiective au mai mult succes în viață.

Indiferent ce definiție dați succesului, cei care au obiective bine definite au mai multe realizări. Este clar că oamenii care știu bine ce vor au mai multe șanse să ajungă acolo unde și-au propus. Dacă nu știți încotro vă îndreptați, riscați să vă învârtiți pe loc și să aveți o viață în care doar existați fără să avansați și să progresați.

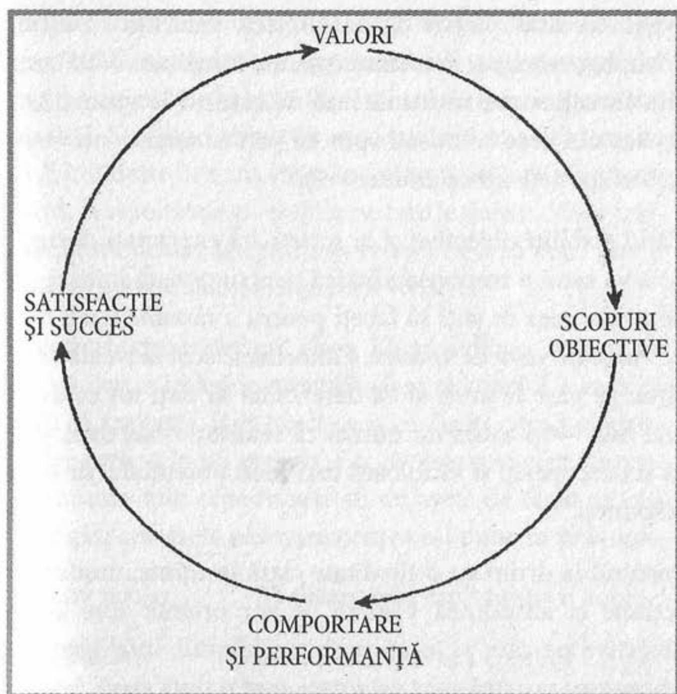
După opinia mea, factorul obiectiv este o caracteristică destul de importantă care îi deosebește pe oamenii activi cu adevărat. Este mult mai important decât, să zicem, educația sau inteligența unei persoane. Chiar și aceia care își doresc să mediteze pe creasta unui munte au obiective clar definite.

Obiectivul este rezultatul concret şi măsurabil pe care vrem să îl obţinem într-o perioadă de timp determinată. El vă călăuzeşte spre o anumită destinaţie, un rezultat, un anume salariu, o carieră, o relaţie — un lucru pe care nu l-aţi obţinut încă sau pur şi simplu nu l-aţi trăit.

Rezultatele unui studiu efectuat asupra absolvenţilor unei şcoli de afaceri care terminaseră de cel puţin zece ani ilustrează puterea pe care o au obiectivele. La absolvire, 83% dintre aceştia nu aveau niciun obiectiv, în timp ce 14% aveau nişte obiective vagi în minte, dar pe care nu le puseseră pe hârtie. Numai 3% aveau obiective scrise, clar formulate. Comparând realizările pe care le-au obţinut zece ani mai târziu, cei care aveau *o idee* despre obiectivele lor câştigau de trei ori mai mult decât cei care nu-şi propuseseră niciunul, iar cei 3% care avuseseră obiective scrise câştigau de zece ori mai mult decât cei fără niciun obiectiv.

Dar numai obiectivele nu sunt de-ajuns. Stabilirea şi realizarea obiectivelor pot aduce oarecare succes pe un anumit plan, cum ar cel financiar sau profesional, dar aceasta nu generează acel profund sentiment de împlinire. Să ne amintim de „zeii decăzuţi" ai anilor '80. Câţi dintre cei aflaţi pe patul de moarte şi-ar dori să fi petrecut mai mult timp la serviciu?

Oamenii ale căror obiective sunt în concordanţă cu valorile lor obţin mai multe satisfacţii şi împliniri. Atunci când am realizat un obiectiv şi ne-am lăsat călăuziţi de valorile noastre, de convingerile noastre şi de ceea ce considerăm că este într-adevăr important pentru noi, simţim că viaţa e ca un torent, iar sufletul şi cugetul ni se umplu de un sentiment de împlinire.



Obiectivele determinate de valori duc la o comportare şi o performanţă care arată cine suntem. La rândul ei, aceasta duce la succesul şi satisfacţiile pe care le-am râvnit. Repetând acest ciclu, ne consolidăm valorile şi hotărârea de a trăi într-un mod care creează un ciclu de autoperpetuare şi afirmare a sinelui.

Menţinându-vă în cadrul obiectivelor determinate de valori, veţi dobândi o atitudine pozitivă în modul de a gândi şi de a simţi. Vă veţi concentra mai mult asupra a ceea ce vreţi decât asupra a ceea ce nu vreţi, imprimând astfel vieţii voastre o anumită direcţie şi concentrare. Puteţi să treceţi de la lamentaţii sterile la acţiune şi să câştigaţi un nou

avânt trecând efectiv la împlinirea visurilor voastre. Schimbaţi viteza şi veţi simţi imediat o înălţare. Văd cum faţa clienţilor mei se luminează de câte ori le spun: „Am înţeles din ceea ce mi-aţi spus că ştiţi ce anume *nu vreţi*. Acum spuneţi-mi ce anume *vreţi*!"

Când stabiliţi obiective şi le scrieţi, vă exprimaţi dorinţa de a vă asuma responsabilitatea pentru o viaţă integră — de a face ceea ce ştiţi să faceţi pentru a rămâne loiali faţă de voi şi de valorile voastre. Obiectivele scot la iveală calităţile pe care le aveţi şi vă determină să daţi tot ce aveţi mai bun — şi astfel nu numai că realizaţi obiectivul, dar vă şi descoperiţi şi vă folosiţi mai mult potenţialul de care dispuneţi.

Pornind la drum cu o finalitate clară în minte, modul de acţiune şi atitudinea voastră se vor orienta spre acele obiective pe care vi le-aţi propus. Talentul, inteligenţa şi priceperea voastră sunt orientate spre o ţintă clară, iar canalizarea energiilor în acest sens aduce rezultate, ceea ce nu se întâmplă în cazul unei abordări incoerente. Ştiţi clar în ce direcţie vă îndreptaţi şi sunteţi pe drumul cel bun.

> *Obiectivele vă determină să fiţi responsabili şi activi în viaţă. Cu cât obiectivele voastre sunt mai clare şi mai concrete, cu atât sunteţi mai dornici să vă asumaţi responsabilitatea de a le împlini.*

Obiective concrete

Când treceţi de la simpla dorinţă la stabilirea unor obiective concrete, determinate de propriile voastre valori, vă îndreptaţi spre o viaţă pozitivă şi mult mai productivă.

Emoţiile negative cum ar fi nemulţumirea, teama, neliniştea, stresul, supărarea şi deprimarea îi copleşesc pe cei care nu au nicio direcţie în viaţă, nicio preocupare sau speranţă. Stabilind obiective, trecem de la faza de visuri ce pot fi împlinite într-un viitor îndepărtat, în care plutesc în derivă, la rezultatele şi relaţiile pe care le dorim. Viaţa trăită după modelul „aşteptăm să vedem ce-o să iasă" este o irosire a potenţialului şi a puterii voastre.

Obiectivele concrete sunt clare. Ele se definesc în cuvinte care vă dau o imagine mentală clară şi concisă a ceea ce doriţi să realizaţi. Ştiţi exact ceea ce doriţi citind obiectivele pe care vi le-aţi propus. Cu cât este mai clar obiectivul, cu atât mai repede veţi şti ce aveţi de făcut şi veţi putea găsi resursele necesare pentru a-l pune în practică.

Obiectiv neclar:	Să petrec mai mult timp cu copiii.
Obiectiv clar:	Să le citesc poveşti copiilor cel puţin 30 de minute de trei ori pe săptămână.
Obiectiv neclar:	Să-mi îmbunătăţesc performanţa la serviciu.
Obiectiv clar:	Să descopăr exact ceea ce trebuie să fac pentru a obţine o promovare şi o creştere de salariu cu 5%, iar apoi să trec la acţiune.
Obiectiv neclar:	Să reduc stresul şi apoi să mă liniştesc.
Obiectiv clar:	Să meditez cel puţin 15 minute în fiecare dimineaţă.

Obiectivele concrete trebuie să fie şi măsurabile. De câte ori? Cât de mult? Cât de des? Cuantificaţi fiecare obiectiv astfel încât la sfârşitul anului să nu aveţi dubii asupra faptului dacă aţi câştigat sau aţi pierdut jocul ori în ceea ce priveşte gradul în care v-aţi apropiat de obiectivul propus. Dacă doriţi o creştere de salariu, stabiliţi: cât anume? Foarte mulţi oameni bogaţi muncesc la fel de mult şi acum, când sunt milionari la 50 de ani, ca atunci când erau nişte tineri de 25 de ani plini de speranţe, şi plătesc un tribut imens pentru asta. Ei n-au încetinit niciodată ritmul ca să se bucure de succesul lor. Nu înţeleg că pot să se oprească pentru că nu sunt siguri că obiectivul lor de-a deveni bogaţi a fost atins. Aceşti oameni n-au răspuns niciodată la întrebarea: „Cât anume este destul?“ — şi am văzut multe exemple ca acesta.

Obiectivele concrete trebuie de asemenea fixate într-o perioadă de timp determinată. Ţinând cont că stabiliţi obiective pentru anul următor, angajamentul vostru se raportează la o perioadă precisă de timp. Limitând timpul disponibil pentru realizarea obiectivului, vă veţi concentra mai mult. Obiectivele fără un termen-limită sunt la fel de lipsite de sens ca un joc de fotbal fără o durată stabilită.

După ce v-aţi fixat obiectivele anuale, poate doriţi să stabiliţi şi termene de eşalonare pe tot parcursul anului. De exemplu:

Obiectiv anual:	Să fac un anume tip de exerciţiu aerobic de patru ori pe săptămână şi să slăbesc opt kilograme.

La trei luni: Să alerg de trei ori pe săptămână și să slăbesc două kilograme.

Obiectiv anual: Să scriu prima mea carte și să găsesc un agent literar și un editor.

La trei luni: Să schițez capitolele și să contactez trei agenți literari.

Angajamentul de a respecta termenul-limită pentru realizarea obiectivului ales vă dă un plus de energie și siguranță. Odată ce v-ați luat acest angajament, el devine un fel de antidot împotriva amânărilor. Cu cât începeți mai repede, cu atât veți avea mai mult timp la dispoziție pentru realizarea obiectivului și cu atât șansele voastre de succes sunt mai mari.

Obiectivele concrete încep cu verbe de acțiune care arată dinamism. Ele marchează începutul obiectivului propus, care trebuie să fie exprimat printr-o propoziție simplă și completă, stabilind clar rezultatul dorit. Verbele precizează ce este de făcut, vă îndeamnă la acțiune și descriu clar și exact ceea ce vreți să faceți. De exemplu:

- a da
- a câștiga
- a se alătura
- a exersa
- a scrie
- a petrece timpul
- a încheia
- a aranja
- a planifica
- a obține
- a alege
- a investi
- a realiza
- a învăța
- a munci
- a asigura
- a face
- a întâlni

Aceste cuvinte folosite la începutul formulării obiectivelor voastre vă indică o direcţie şi vă mobilizează chiar din momentul în care le scrieţi.

În sfârşit, învăţaţi să faceţi distincţia între obiective finale şi obiective parţiale — diferenţiate clar în următoarele exemple:

Obiectiv final:	Să realizez planul de vânzări de 250 000 de dolari.
Obiectiv parţial:	Să realizez 20 de contacte pentru vânzări în fiecare săptămână.
Obiectiv final:	Să slăbesc zece kilograme.
Obiectiv parţial:	Să consum 1 200 de calorii pe zi, dintre care numai 20% sau chiar mai puţin să fie calorii provenite din grăsimi.
Obiectiv final:	Să-mi îmbunătăţesc comunicarea şi relaţia cu copiii mei.
Obiectiv parţial:	Să le scriu copiilor în fiecare săptămână.

Gândiţi-vă ce tip de obiectiv poate să vă asigure un comportament adecvat pentru a obţine rezultatul dorit. De exemplu, ani la rând mi-am propus obiective legate de pierderea în greutate — ca obiectiv final. În momentul în care l-am transformat într-un obiectiv curent, parţial, care ştiam că îmi garanta rezultatul dorit, am realizat acel obiectiv. Obiectivele curente definesc acţiunea care credem că ne va duce spre obiectivul nostru final. Şi, deoarece scopul nostru este să ne uşurăm drumul spre obiectivele

noastre finale, obiectivele parţiale ne stimulează să continuăm, răsplătindu-ne pe parcurs. (Amintiţi-vă să sărbătoriţi reuşitele şi să vă felicitaţi ori de câte ori realizaţi un obiectiv parţial.)

Cu toate acestea, unele obiective devin mult mai puternice dacă sunt exprimate sub forma unor obiective finale. De multe ori, am nevoie de mai mult curaj pentru a fixa acest tip de obiective, mai ales în domeniul afacerilor, al banilor şi al colectării de fonduri. Dar, odată ce am învăţat să-mi stabilesc acest nivel de angajament şi să-l urmez, am putut să-mi asum sarcini din ce în ce mai importante, pe care le-am îndeplinit. Stabilirea unui obiectiv atât de ambiţios m-a obligat să mă străduiesc să găsesc în mine resursele necesare pentru a-l duce la bun sfârşit — şi cred că, procedând în felul acesta, potenţialul meu a fost mult mai bine valorificat decât dacă nu aş fi făcut promisiuni atât de mari.

REZUMATUL INSTRUCŢIUNILOR PENTRU STABILIREA UNOR OBIECTIVE CONCRETE

Obiectivele trebuie:

să fie clare

să fie măsurabile

să fie determinate în timp

să înceapă cu un verb

să fie adecvate: obiective finale sau parţiale.

Obiectivele concrete reprezintă instrucţiuni simple şi clare pentru voi şi conştiinţa voastră. Acum vă cunoaşteţi ţinta şi aveţi şanse excelente să o atingeţi.

Fixarea obiectivelor

A sosit momentul să vă scrieţi obiectivele pentru cel mai bun an.

Când treceţi la comportamentul de tip II, începeţi să vă fixaţi obiective care să se bazeze pe valorile voastre. Numai făcând acest pas vă veţi apropia de o viaţă clădită pe integritate şi plină de satisfacţii. Pe lângă faptul că aceste obiective se adresează dorinţelor şi nevoilor voastre, ele vă conduc, lucru şi mai important, spre o viaţă în care veţi fi loiali vouă înşivă şi, prin urmare, vă veţi simţi împliniţi.

Dacă v-aţi identificat aceste obiective şi aveţi o viziune clară asupra lor sau o motivaţie personală, o parte dintre obiectivele anuale se impun de la sine ca fiind următorul pas spre realizarea obiectivelor pe termen mai lung. Fixaţi-vă obiectivele, pe cât posibil, în contextul planului vostru de ansamblu.

Tim şi cu mine lucrăm de mulţi ani la planul pentru *Cel mai bun deceniu*, care este proiectat astfel încât să ne permită un an de relaxare, în care să ne distrăm şi să ne simţim bine. Acesta cuprinde multe dintre obiectivele noastre pe termen scurt şi, astfel, ne-a fost mai uşor să luăm decizii care să ne apropie şi mai mult de acest vis. După ce am făcut pentru prima dată acest plan, ne-am schimbat

modul de a ne cheltui banii. Am redus cheltuielile pe mesele în oraş, vacanţe şi haine şi am plătit mai mult pentru a ne achita ipoteca. În fiecare an ne-am stabilit obiective legate de economii, am redus datoria pentru ipotecă şi alte datorii, am strâns mai multe informaţii despre locurile pe care vrem să le vizităm şi despre posibilităţile de agrement pe care sperăm să le avem în acel an.

STABILIREA OBIECTIVELOR ÎN CONTEXTUL UNUI PLAN PE VIAŢĂ



Folosiţi toate cunoştinţele pe care le aveţi în prezent despre obiectivele voastre pe termen lung. Poate că acest exerciţiu vă va stimula să aplicaţi metodele pentru *Cel mai bun an* în planificarea vieţii voastre.

Când începeţi să fixaţi obiectivele, asiguraţi-vă că v-aţi gândit bine care domenii din viaţa voastră se asociază cu fiecare dintre rolurile voastre. De exemplu, rolul de a fi propriul manager sau instructor include de obicei domenii ca sănătatea, forma fizică, educaţia, îmbunătăţirea abilităţilor personale, relaxarea şi distracţia. Pe foaia de lucru pe care o folosim în această etapă există un spaţiu liber pentru a nota domeniile şi aspectele asociate fiecărui rol.

Persoana ale cărei obiective sunt trecute în lista care urmează include copiii, taxele şcolare şi cadourile pentru ei în domeniile ce trebuie luate în calcul pentru rolul de tată. Observaţi cum s-a gândit la diferitele aspecte ale rolului său şi cum acest lucru l-a ajutat să-şi definească obiectivele din cadrul acestui rol.

Pentru a vă stabili obiectivele, începeți prin a alege unul dintre roluri, notând toate domeniile asociate acelui rol. Apoi scrieți obiectivele pe care vi le-ați propus pentru anul următor, amintindu-vă instrucțiunile pentru stabilirea obiectivelor concrete. Urmați-vă intuiția și ascultați-vă glasul interior.

ROL: Tată

Domenii incluse: *Joe* *Julia* *cadouri* *Mark* *taxele școlare*

OBIECTIVE:

- *Să planific o dată pe lună un weekend special dedicat fiecărui copil.*
- *Să mă asigur că Julia înțelege lecțiile la matematică.*
- *Să aleg un cadou special pentru fiecare de începutul lunii decembrie.*
- *Să îi laud și să îi apreciez mai mult, să îi critic mai puțin.*

De cele mai multe ori, oamenii consideră că aceasta nu este o etapă dificilă a exercițiului, dar și că este mai ușor să se concentreze pe măsură ce încep să dea un contur precis anului care va urma.

Pentru mulți dintre noi, acest moment este marcat de un sentiment optimist. În sfârșit, o rază de lumină! Ați parcurs primele șapte etape ale procesului, v-ați limpezit gândurile și v-ați făcut ceva timp și pentru voi. Entuziasmul

vostru obişnuit se declanşează din nou şi este timpul să cultivaţi grădina pe terenul fertil pe care l-aţi pregătit.

Amintiţi-vă să stabiliţi un obiectiv clar pentru preocuparea voastră majoră. În *Partea a treia* veţi găsi mai multe formulare de felul celui prezentat anterior pentru stabilirea obiectivelor din cadrul fiecăruia dintre rolurile voastre.

ROL: ________________________________
Domenii incluse: ________ ________ ________ ________ ________ ________
OBIECTIVE: ________________________________ ________________________________ ________________________________ ________________________________ ________________________________ ________________________________ ________________________________ ________________________________

O ultimă verificare

Iată ultimul pas înainte de finalizarea obiectivelor voastre pentru cel mai bun an: o trecere în revistă finală pentru a vă asigura că aveţi cele mai bune şanse de realizare a obiectivelor propuse. Scopul acestui pas este să vă asiguraţi că sunteţi hotărâţi în privinţa fiecărui obiectiv, că fiecare are şanse de succes.

Citiți din nou lista obiectivelor și gândiți-vă bine la fiecare în parte, punându-vă întrebări de genul:

- Sunt sigur(ă) că acest lucru se va întâmpla?
- Sper că acest lucru se va realiza numai pentru că este pe listă?
- Am să *fac* într-adevăr lucrul acesta?
- Este acest obiectiv clar și măsurabil? Începe cu un verb?
- Este un obiectiv final sau unul parțial? Am făcut alegerea potrivită?

Asigurați-vă că obiectivele voastre:

- corespund valorilor voastre.
- nu sunt obiective de tipul „ar trebui".
- sunt obiective pe care doriți suficient de mult să le puneți în practică.
- sunt obiective pentru care sunteți dispuși să vă asumați responsabilitatea.

Asociați obiectivelor valorile personale

Înaine de toate, asigurați-vă că obiectivul corespunde valorilor voastre personale. În timp ce recapitulați obiectivele, țineți alături lista cu valori personale. Depistați obiectivele care v-ar putea îndepărta de valorile voastre. De exemplu, obiectivul de a câștiga mai mulți bani v-ar putea determina să munciți mai multe ore, și asta ar putea afecta obiectivul de a petrece mai mult timp cu copiii. Merită? Este într-adevăr necesar să stați mai mult timp la

serviciu pentru a câştiga mai mult? Feriţi-vă de situaţiile în care scopul nu scuză mijloacele.

Amintiţi-vă care este preţul obiectivelor ce nu corespund valorilor voastre. Vă puteţi permite oare un an în care să vă irosiţi energia şi inteligenţa urmărind un obiectiv care încalcă una din valorile voastre personale? Dacă aveţi îndoieli, poate că acel obiectiv este caracteristic comportamentului de tip I — să demonstraţi cine sunteţi. Dacă este aşa, renunţaţi la el!

Evitaţi obiectivele de tip „ar trebui"

În ceea ce mă priveşte, mulţi profesori îmi recomandau să fiu mai hotărâtă.

Aveţi obiective pe care consideraţi că ar trebui să le atingeţi, dar în realitate nu prea vreţi? Mai întâi, puneţi-vă întrebarea dacă obiectivul este în concordanţă cu principiile voastre. Dacă răspunsul este afirmativ şi vă daţi seama că este ceva ce v-ar plăcea într-adevăr să faceţi, schimbaţi-vă atitudinea în privinţa acelui obiectiv de la *ar trebui* la *vreau* sau *doresc*. Dacă nu puteţi face acest lucru, tăiaţi acel obiectiv de pe listă.

Uneori, obiectivele de tipul *ar trebui* sunt vechi şi obosite. Renunţaţi la ele. De multe ori, există anumite obiective de zeci de ani şi, practic, niciodată nu am încetat să le dorim. Pe când aveaţi 7 ani, visaţi probabil la o bicicletă, însă nu aţi primit-o niciodată. Acum, că v-aţi maturizat, este timpul să renunţaţi la toate „bicicletele" din viaţa voastră.

De exemplu, visaţi să aveţi greutatea sau măsura pe care n-aţi mai avut-o de la 17 ani? Renunţaţi la acest gând.

Faceţi exerciţii pentru a avea o greutate şi o formă fizică sănătoase şi uitaţi de fantezia imposibilă. Ani la rând am încercat să ajung la 56 de kilograme. Orice bucăţică pe care o mestecam şi orice aliment pe care îl cumpăram era cenzurat de gândul *Nu mai mult de 56 de kilograme!* Ce uşurare a fost când am renunţat în cele din urmă la acel obiectiv nerealist.

Care sunt „bicicletele" din viaţa voastră? Faceţi o pauză şi înlăturaţi-le de pe listă.

Descoperiţi-vă dorinţele reale

Când mi-am pus problema dacă *doream* cu adevărat să fac ceva, m-am simţit complet derutată, până în momentul în care am făcut deosebirea între dorinţele mari şi cele mărunte.

Dorinţa măruntă este de fapt lipsa de voinţă. Leneşa de mine niciodată nu voia să iasă de sub plapumă. Vreau să stau în pat! Adică, cine vrea, de fapt, să sară din pat dimineaţa devreme? Şi, desigur, doream să fumez în continuare, nu să renunţ. Mie daţi-mi viaţa mai uşoară! Este simplu să urmezi o astfel de dorinţă — evident că prefer să privesc la televizor în loc să scriu scrisori sau să plătesc facturile şi prefer de o mie de ori să dorm o jumătate de oră în plus în loc să ies în frig pentru a face exerciţii.

> Amânările nesfârşite, dezamăgirea şi lipsa respectului de sine sunt rezultatele „dorinţelor mărunte" — ale lipsei de voinţă.

Dar aceste dorinţe mărunte nu sunt ceea ce vreau eu de fapt. Dorinţele mari se caracterizează prin legătura cu valorile mele personale şi îmi întăresc angajamentul faţă de comportamentul de tip II. Realizarea obiectivelor din această categorie merită eforturile pe care trebuie să le depun pentru a mă asigura că le îndeplinesc. Fără acest tip de obiective, cu greu aş reuşi să mă împlinesc.

Dorinţele mari vă mobilizează mai mult decât cele mărunte şi vă asigură mediul în care vă puteţi exprima.

Responsabilitatea

Dacă nu sunteţi dispuşi să faceţi tot posibilul pentru atingerea obiectivului propus, probabil că nu vă veţi asuma responsabilitatea pentru realizarea acelui obiectiv. Trebuie să fiţi motivaţi să daţi tot ce puteţi pentru fiecare dintre obiectivele voastre. Dacă nu, mai bine renunţaţi.

Pentru a realiza aceste obiective, va trebui să vă concentraţi asupra lor tot timpul anului. Probabil că sunt o mulţime de obiective pe lista voastră — scăpaţi de acelea pentru care nu intenţionaţi să vă asumaţi responsabilitatea.

ÎNTREBAREA A NOUA

Care este topul celor zece obiective prioritare pentru anul următor?

Întotdeauna oamenii consideră că împrejurările sunt de vină pentru ceea ce sunt ei. Cei care reușesc în lumea aceasta sunt cei care caută împrejurările pe care le vor, iar dacă nu le găsesc, le creează.

GEORGE BERNARD SHAW

De ce să mă limitez la zece?

Prima dată când am început să ne fixăm obiective pentru anul următor, Tim și cu mine aveam fiecare peste o sută de obiective, scrise pe un teanc de cartonașe. Fiecare rol era notat pe câte un cartonaș, și majoritatea cartonașelor aveau obiective scrise pe ambele părți. Câteva roluri aveau chiar mai multe cartonașe, prinse cu o agrafă. Nu reușeam să ne limităm și să le selectăm pe cele care erau mai importante pentru noi. Toate obiectivele erau trecute pe o listă, fiind la fel de importante, primind aceeași atenție și concentrare din partea noastră. Erau pur și simplu prea multe.

Deși fiecare s-a descurcat bine pentru simplul fapt că ne făcuserăm timp să ne identificăm rolurile și să stabilim obiectivele pentru fiecare dintre ele, ne-am privat de satisfacția creării unui joc pe care să-l putem câștiga. Astfel,

eficacitatea noastră a scăzut, iar atenția s-a îndepărtat de la aspirațiile noastre din acel an. Pe la începutul anului, am renunțat la multe dintre obiectivele mele, pentru că pur și simplu nu aveam timp pentru toate. Îmi stabilisem o țintă imposibilă, și cu toate acestea mă simțeam vinovată pentru faptul că nu am reușit să o ating. A fost, desigur, o greșeală, dar și o lecție.

Nu vă sugerez că trebuie neapărat să *eliminați* o parte din obiectivele fixate și să lăsați numai zece, însă vă recomand cu fermitate să le alegeți pe cele zece care sunt mai importante pentru voi. Desigur, puteți să vă ocupați și de restul obiectivelor și să le realizați. Dar alegerea primelor zece obiective vă permite să vă concentrați atenția la maximum, să angajați toată inteligența și conștiința de care dispuneți pentru realizarea fiecăruia dintre ele. Lista cu topul celor zece obiective prioritare pentru anul următor este ca o hartă care vă ajută în planificarea călătoriei voastre. Astfel, vă va fi mai ușor să găsiți sprijinul și resursele necesare ca să ajungeți la destinație.

Când privesc lista cu cele zece obiective prioritare și constat că sunt mulțumită de alegerea făcută, am sentimentul că „*Pot s-o fac!*" Aștept cu nerăbdare să încep și cred cu putere în mine și în capacitatea mea de a urma planul, de a-l pune în aplicare. Totul pare posibil.

Analiza pentru selectarea celor mai importante obiective ale voastre vă obligă să faceți acele alegeri care vă vor garanta echilibrul în viață și trăirea sentimentului de loialitate față de voi înșivă — convingerea că veți face progrese reale în anul următor.

Cum să alegeți

Începeți prin a recapitula răspunsurile pe care le-ați dat la primele șapte întrebări. Amintiți-vă ce ați descoperit în legătură cu voi și ce este cel mai important pentru voi. Gândiți-vă la lecțiile învățate și la instrucțiunile pe care le-ați stabilit pentru anul următor. Aduceți-vă aminte de noua voastră paradigmă și de valorile personale.

Pentru a începe selecția, întoarceți-vă la bilanțul global al vieții și la analiza în urma căreia ați ales o anumită preocupare majoră. Ce anume va produce cele mai mari schimbări în viața voastră în anul care va urma? Pe măsură ce răspundeți la întrebări și faceți această recapitulare, începeți să vă gândiți la ierarhizarea obiectivelor voastre și la selectarea celor mai importante.

TOPUL CELOR ZECE OBIECTIVE PRIORITARE PENTRU ANUL URMĂTOR

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________
4. ______________________
5. ______________________
6. ______________________
7. ______________________
8. ______________________
9. ______________________
10. ______________________

Parcurgând exercițiul *Cel mai bun an*, care este imaginea pe care ați început să o proiectați pentru anul care va urma? Gândiți-vă ce anume vă doriți pentru voi și pentru cei la care țineți foarte mult. Țineți cont de avantajele pe care le obțineți în urma realizării celor mai importante obiective — atât pentru voi, cât și pentru ceilalți. Care sunt obiectivele ce vor produce cele mai mari schimbări în viața voastră și a celorlalți odată ce vor fi realizate?

După această etapă preliminară, reveniți la lista cu obiectivele pe care le-ați stabilit pentru fiecare dintre roluri. Mai întâi, subliniați sau încercuiți obiectivele care sunt „obligatorii" pentru lista celor zece. Acelea care sunt evidente. Apoi adunați numărul de obiective alese și gândiți-vă câte mai puteți adăuga pentru a alcătui o listă de zece.

Faceți o schemă cu cele zece obiective, astfel încât să le puteți privi pe toate. Imaginați-vă peste un an, după ce ați realizat toate aceste obiective. Cum vă veți simți atunci? Veți fi încântați de ceea ce ați realizat? Obiectivele vă motivează suficient de mult pentru a persevera până când le realizați? Asigurați-vă că vă doriți cu adevărat lucrurile spre care țintiți. Nu vă amăgiți. Verificați dacă este suficient ceea ce ați scris pe această schemă, cel puțin deocamdată. Dacă nu este suficient, descoperiți ce anume lipsește și adăugați pe listă.

Apoi gândiți-vă dacă realizarea acestor obiective este posibilă. Le puteți pune în practică? Examinați lista pentru a depista eventuale obiective conflictuale și întrebați-vă dacă există o cale de a realiza ambele obiective fără să sacrificați valorile voastre sau, poate, sănătatea. Dacă aveți

îndoieli sau dubii în privința lor, analizați-le. Cum puteți să le depășiți? Încercați să găsiți o modalitate de a le face să meargă, dacă nu, înlocuiți-le cu alte obiective pe care nu le-ați ales la început.

Verificați lista pentru a fi siguri că fiecărui rol îi revine cel puțin un obiectiv, astfel încât planul vostru să vă conducă spre o viață mai echilibrată. În timp ce vă imaginați parcurgând anul care va urma, asigurați-vă că există un echilibru între muncă și distracție. Vă recomand ca lista voastră să cuprindă cel puțin un obiectiv care are în vedere plăcerea sau distracția — cel puțin un lucru pe care doriți să-l aveți sau să îl faceți cu adevărat. În fond, este vorba despre viața voastră, nu-i așa?

În sfârșit, asigurați-vă că cele zece obiective prioritare sunt esențiale pentru cel mai bun an. După ce au fost realizate, puteți spune că a fost cel mai bun an pe care l-ați avut vreodată? Și nu uitați, tot ce nu v-a ieșit anul acesta poate trece pe lista pentru anul viitor. Anul care urmează este doar cel mai bun an de până în acel moment — dar pot veni alții și alții, din ce în ce mai buni de-acum înainte. Așa cum s-a întâmplat în cazul nostru.

Cum să începeți planificarea celui mai bun an

Când sunteți siguri că ați ales corect cele zece obiective, fiți atenți la cuvinte și la modul în care sunt exprimate obiectivele voastre. Revizuiți, rescrieți și reformulați până veți fi pe deplin mulțumiți. Continuați până când considerați că fiecare obiectiv este exprimat precis și descrie exact rezultatul așteptat.

Scrieți fiecare obiectiv pe o foaie separată sau pe un cartonaş şi înşiruiți-le în fața voastră. Priviți toate aceste obiective, gândindu-vă că ele sunt semințele pe care le plantați în solul fertil al inteligenței şi al conştiinței voastre. Acum sunteți la începutul planului pentru cel mai bun an de până în acest moment, însă mai sunt câțiva paşi pentru consolidarea planului vostru.

Primul pas este să repetați noua voastră paradigmă stimulativă în timp ce priviți fiecare obiectiv în parte. Observați cum fiecare obiectiv capătă forță datorită acestui mod de a simți şi de a gândi despre voi.

Al doilea pas este să puneți obiectivele în ordine, stabilind priorități. Definiția mea preferată pentru *prioritate* este ceea ce îmi aduce cel mai mare profit pentru timpul şi energia pe care le-am investit.

Care obiectiv va fi în capul listei? Folosind definiția de mai sus, care este prioritatea de vârf a anului? Pentru majoritatea oamenilor, acesta este obiectivul asociat cu preocuparea majoră, deci vă atrage atenția de câte ori vă uitați la listă. Oricare ar fi acesta, luați-l, întoarceți-l şi puneți-l deoparte, ştiind că acela va fi primul pe lista voastră.

Apoi uitați-vă la cele nouă obiective care au rămas şi întrebați-vă din nou: „Care dintre obiectivele rămase îmi va aduce cel mai mare profit pentru timpul şi energia pe care le investesc?"

Lăsați intuiția să vă călăuzească în alegerea celui de-al doilea obiectiv de pe lista voastră. După ce l-ați ales, puneți-l

după primul obiectiv. Repetați procedeul cu toate celelalte obiective, până când ați obținut o listă cu cele zece obiective în ordinea priorității acordate.

Ultimul pas este să faceți un rezumat de o pagină cu cele patru componente principale ale planului pentru cel mai bun an:

- Instrucțiuni pentru cel mai bun an (Întrebarea a treia);
- Noua paradigmă (Întrebarea a patra);
- Preocuparea majoră (Întrebarea a șaptea);
- Topul celor zece obiective prioritare (Întrebarea a noua).

Străduiți-vă ca pagina respectivă să fie una specială. Puteți s-o realizați pe calculator sau doar s-o scrieți frumos de mână pe o coală de hârtie de calitate. Folosiți-vă imaginația pentru a crea acest plan pentru cel mai bun an — este un document special.

Acum aveți în sfârșit un rezumat de o pagină cu planul de bază pentru următoarele 12 luni. Toată munca depusă pentru a ajunge aici a fost foarte importantă: v-ați clarificat intențiile și acum știți ce vreți. Chiar dacă ați pune această pagină într-un sertar și nu v-ați uita la ea până la sfârșitul anului, tot ați avea șanse mari de realizare a celui mai bun an. Nu subestimați importanța analizei efectuate când ați răspuns la primele nouă întrebări.

Iată un exemplu de plan pe care l-a făcut un bărbat pentru cel mai bun an al său. Nu-l cunoașteți, dar observați câte puteți afla despre el și despre ceea ce îl interesează doar uitându-vă la planul său.

INSTRUCȚIUNI

- Să fiu vesel tot timpul.
- Să fac mai întâi lucrurile importante.
- Să spun ceea ce gândesc.

NOUA PARADIGMĂ

Sunt stăpânul propriului meu destin.

PREOCUPARE MAJORĂ

Director de companie

TOPUL CELOR ZECE OBIECTIVE PRIORITARE

1. Să folosesc cea mai bună metodă de organizare a timpului din fiecare săptămână.
2. Să meditez în fiecare zi.
3. Să realizez planul de profit pe acest an.
4. Să fac un plan complet în vederea pensionării mele.
5. Să fac tot ce pot pentru a o susține pe Sue în noua carieră.
6. Să organizez în fiecare lună ceva deosebit pentru copii.
7. Să fac exerciții de cinci ori pe săptămână și să slăbesc opt kilograme.
8. Să găzduiesc o mare reuniune de familie.
9. Să contactez vechi prieteni.
10. Să mă asigur că toți angajații participă lunar la un curs de instruire.

Priviți-vă propria pagină imaginându-vă că nu este a voastră, ci a altcuiva. În ceea ce mă privește, consider că această

schimbare de perspectivă mă ajută uneori să apreciez ce am realizat prin simplul fapt că mi-am întocmit un plan.

Planul pe o singură pagină este ghidul vostru pentru anul care va urma. El vă călăuzeşte gândurile şi proiectele, vă sfătuieşte cum să vă comportaţi şi să acţionaţi pentru ca planul vostru să devină realitate.

Acest plan va constitui baza modului în care vă veţi organiza şi mobiliza pentru realizarea obiectivelor propuse. În ceea ce mă priveşte, el mă ajută să iau decizii în timpul anului şi îmi permite să mă autoinstruiesc eficient la intervale regulate, lunar şi săptămânal.

Recitiţi acum propriile voastre vorbe înţelepte:

- Sfaturile bune pe care vi le-aţi dat prin *instrucţiuni*.
- *Paradigma stimulativă* care să vă călăuzească percepţia de sine.
- *Preocuparea majoră* şi schimbarea spre care vă îndreptaţi.
- Lista atent întocmită cu *topul celor zece obiective prioritare* pentru anul următor.

Rezervaţi-vă un minut pentru a vă autoanaliza şi pentru a evalua claritatea, sensul şi scopul acţiunilor voastre. Acum vă includeţi în categoria specială a persoanelor care au obiective clar stabilite şi un plan pentru viaţă. Aţi mers chiar mai departe. De multe ori, cei care îşi stabilesc obiective o fac fără să pregătească mediul personal pentru a asigura reuşita obiectivelor lor. Răspunzând la întrebările exerciţiului pentru *Cel mai bun an*, aţi luat măsurile necesare pentru a pregăti acest mediu.

ÎNTREBAREA A ZECEA
Cum pot să mă asigur că voi realiza cele zece obiective prioritare?

Problema în viața mea și a altora nu este faptul că nu știm ce avem de făcut, ci faptul că nu facem ceea ce știm.

PETER DRUCKER

Faceți ceea ce știți să faceți

Vreți să spuneți că nu este așa? Citatul de mai sus rezumă una dintre cele mai mari provocări ale ființei umane. De câte ori mi-am făcut timp să mă gândesc la o parte dintre neîmplinirile mele, fie la cele mari, fie la cele mici, de regulă am văzut exact ceea ce aș fi putut face altfel pentru a-mi îmbunătăți rezultatele.

Întrebarea finală a procesului pentru cel mai bun an are menirea de a vă aduce aminte de lucrurile pe care știți să le faceți, iar acest capitol vă dă sugestii și idei care să vă ajute să faceți ceea ce știți.

O soluție simplă pentru realizarea celor zece obiective prioritare este vizibilitatea. Țineți planul pentru cel mai bun an la vedere. Găsiți un loc unde să-l puneți și unde să-l

puteți vedea zilnic. Îl puteți pune pe peretele de lângă birou, într-un dulap pe care-l folosiți frecvent sau undeva în agenda voastră. Voi decideți dacă obiectivele voastre vor putea fi văzute și de alții sau nu — oricare ar fi hotărârea luată, încercați să găsiți o soluție pentru a fi siguri că *voi* le vedeți regulat.

Din nou, conștiința este totul. Cea mai bună recomandare pe care v-o pot face este să vă rezervați câteva secunde pe zi pentru a vă citi planul. El trebuie să vă capteze atenția, să vă împingă la acțiune și să vă focalizeze eforturile în timpul anului.

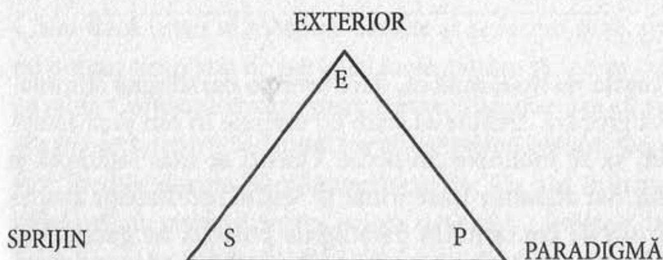
Acum, că v-ați făcut planul anului, următorul model este un instrument neprețuit în organizarea voastră în vederea reușitei. El vă reamintește elementele de bază ale exercițiului pentru cel mai bun an. Cele trei unghiuri ale triunghiului ilustrează aspectele-cheie care trebuie urmărite pentru a pune lucrurile în practică. Eu îl numesc E-S-P, soluția de siguranță. Nu este întotdeauna ușoară, dar este o soluție care pur și simplu vă reamintește elementele de bază.

E Când suntem conștienți de factorii *exteriori* sau de ceea ce trebuie să *facem* pentru a ne apropia de obiectivele noastre, suntem pe drumul cel bun. Asumați-vă toată responsabilitatea pentru fiecare obiectiv: identificați ce acțiuni trebuie să întreprindeți și treceți la fapte.

S Un instructor, un coleg sau un prieten — orice formă de *sprijin* — ne ajută să identificăm ce avem de făcut (E) și ne sprijină să trecem la noua paradigmă stimulativă (P).

P *Paradigma* noastră sau modul în care privim lucrurile ne poate conduce la eşec sau la succes. Îndepărtarea obstacolelor interioare contribuie enorm la reuşita noastră. Asiguraţi-vă că acordaţi concentrării asupra noii paradigme aceeaşi atenţie ca şi obiectivelor voastre. Luaţi-vă răgazul necesar pentru a vă asigura de acest lucru.

SOLUŢIA DE SIGURANŢĂ E-S-P



Imaginaţi-vă că modelul E-S-P este ca un taburet cu trei picioare. Asiguraţi-vă că fiecare picior este la locul lui şi este bun, şi astfel veţi avea o platformă simplă şi stabilă pe care să vă construiţi planul. Faceţi ceea ce aveţi de făcut (E), treceţi la o paradigmă care să vă stimuleze (P) şi găsiţi pe cineva care să vă sprijine (S) să le realizaţi pe primele două.

Echilibrul dintre E şi P este fragil. Am cunoscut multe persoane care s-ar părea că întreprind acţiunea potrivită, fac ceea ce ştiu să facă şi, totuşi, succesul le ocoleşte. Problema este de obicei una interioară, determinată de o paradigmă restrictivă care le contestă în permanenţă succesul în timp ce se străduiesc să îşi atingă obiectivul.

Aţi cunoscut vreodată o femeie frumoasă care arată şi se poartă ca o persoană care ar avea mulţi pretendenţi şi totuşi este singură? De cele mai multe ori, aceasta nu este o chestiune de opţiune, ci una ce ţine de nişte mesaje interioare restrictive.

Trebuie să existe un echilibru între obiectivul dorit şi modul în care ne percepem şansele de reuşită.

Aceasta nu înseamnă că, dacă avem o paradigmă stimulativă grozavă, trebuie să stăm cu mâinile în sân şi să aşteptăm să se întâmple miracole. Uneori se mai întâmplă şi asta, dar acţiunile întreprinse în sensul rezultatelor asupra cărora ne concentrăm paradigma pozitivă ne garantează succesul. În anii '70 existau multe cursuri şi cărţi care promiteau „prosperitate prin conştiinţă". Am văzut mulţi oameni cheltuind ca şi când ar fi avut banii pe care în realitate nu-i aveau, sperând că doar această filozofie le va aduce bogăţia mult visată. Mulţi n-au făcut decât să se înglodeze şi mai mult în datorii.

Dar când combinaţi acţiunea exterioară cu concentrarea interioară, lucrurile se schimbă radical. Pentru a vă asigura cel mai bun an, trebuie nu numai să schimbaţi ceea ce faceţi, ci şi modul de a gândi şi simţi. Schimbarea comportamentului exterior (E) *sau* a mediului intern mental şi emoţional (P) schimbă ceva, dar nu suficient. Evoluţia benefică şi de durată are loc atunci când amândouă se desfăşoară în acelaşi timp. Exerciţiul *Cel mai bun an* vă asigură reuşita în acest sens.

Când încercăm să punem toate aceste lucruri în practică în contextul vieţii noastre agitate, uneori este greu să ne amintim aceste adevăruri simple. Răspunsul îl găsim în cea de-a treia componentă a schemei noastre — sprijinul. Puţini oameni stăpânesc arta autoinstruirii, dar mulţi dintre noi ne descurcăm mai bine dacă există un prieten sau un membru al familiei cu care ne întâlnim periodic pentru a ne verifica progresele şi a vedea cum ne descurcăm. Ei sunt oglinda noastră.

Chiar dacă vrem să mergem înainte şi să facem ceva nou, ne putem simţi atât de nesiguri încât evităm să facem ceea ce ştim. Contează enorm promisiunea făcută cuiva că veţi lua măsuri pentru îndeplinirea obiectivelor voastre sau că veţi medita asupra paradigmei voastre. Cu ani în urmă, când mi-am propus pentru prima dată să fac jogging, îmi promiteam în fiecare zi că mă voi trezi devreme şi voi ieşi să alerg — dar rareori ieşea am pe uşă pentru a alerga. Ceea ce m-a determinat s-o fac până la urmă a fost înţelegerea de a mă întâlni cu o prietenă la colţul străzii, la ora 6.30, de trei ori pe săptămână.

Dacă vă întrebaţi unde o să găsiţi o persoană care să vă sprijine anul acesta, gândiţi-vă la cineva care a făcut exerciţiul pentru cel mai bun an. Vă puteţi ajuta reciproc. Alteori, partenerii stau de vorbă o dată pe lună, se gândesc la realizările lor în funcţie de obiectivele din luna precedentă şi stabilesc obiective pentru luna următoare. Aţi putea să lucraţi cu un coleg de serviciu — un şef, un subordonat, un coleg, cu orice persoană căreia i-ar plăcea să intre într-o relaţie în care partenerii se implică pentru atingerea obiectivelor propuse.

Căutaţi o persoană cu preocupări similare şi sprijiniţi-vă reciproc. Secretul stă în dorinţa voastră de a fi sprijiniţi să faceţi ceea ce ştiţi.

Folosiţi soluţia E-S-P pentru a vă repune în mişcare ori de câte ori simţiţi că v-aţi împotmolit. Ea vă mobilizează conştiinţa şi vă îndeamnă la acţiune. Gândiţi-vă la o problemă anume sau la un obiectiv şi răspundeţi la aceste întrebări pentru a trece din nou la acţiune:

E Care este următorul pas?

S Cine îmi poate da ajutorul de care am nevoie?

P Modul în care privesc eu problema duce la succes?

Capcane

În drumul vostru vor exista şi dezamăgiri, dar multe dintre ele pot fi evitate conştientizând câteva capcane şi efectul lor negativ asupra entuziasmului vostru. Când veţi afla care sunt, le veţi putea identifica din timp, vă veţi feri şi nu veţi fi prinşi în ele.

Cele mai descurajatoare influenţe sunt mesajele negative şi inhibante pe care ni le transmitem noi înşine. Acest gen de conversaţie mentală interioară este o caracteristică a fiinţei umane. Când îi aud pe oameni vorbind despre temerile şi îndoielile lor — despre acele lucruri pe care şi le spun lor înşişi — mă gândesc că, probabil, suntem cu toţii comutaţi pe acelaşi post. Parcă mă aud pe mine vorbind.

Totul face parte din condiţiile sociale şi emoţionale existente în mediul nostru.

Trucul este să fiţi cu băgare de seamă când vă surprindeţi că ascultaţi acest post ca şi când aţi asculta adevărul biblic. De fapt nu este, aşa că schimbaţi postul — treceţi la noua voastră paradigmă stimulativă, postul care spune adevărul. Este greu de imaginat că veţi reduce la tăcere vocea interioară. Dar puteţi să vă controlaţi atenţia pe care o acordaţi acestei voci şi, mai presus de orice, încotro vă concentraţi gândirea. Iată o lecţie pe care am auzit-o de nenumărate ori: „Nu suntem responsabili pentru gândurile care ne vin în minte, ci pentru ceea ce facem cu ele."

O altă capcană periculoasă este negativismul celorlalţi. Am cunoscut oameni atât de optimişti şi de entuziaşti încât credeam că nimic nu-i putea opri, şi totuşi o singură remarcă răutăcioasă sau descurajantă din partea cuiva le risipea încrederea. Deşi nu-i putem împiedica să vorbească pe acei oameni care doresc să ne facă să ne simţim neînsemnaţi şi proşti, totuşi îi putem ignora sau, şi mai bine, îi putem evita. Căutaţi persoane care vă sprijină şi care doresc cu adevărat să reuşiţi. Ascultaţi casete cu texte încurajatoare, care să vă reamintească cine sunteţi şi ce puteţi face. Citiţi cărţi care să vă sprijine să faceţi ceea ce doriţi cu adevărat. Faceţi orice vă stă în putere pentru a vă construi fortăreaţa interioară — centrul vostru, eul vostru.

În sfârşit, feriţi-vă de gândirea care are în vedere numai finalitatea. Aceasta sună cam aşa: *Nu-mi pasă prin ce am să trec anul acesta, voi face orice sacrificiu pentru a obţine ceea ce vreau!* Această atitudine nu vă duce spre cel mai bun an. A dori cu orice preţ reuşita, în timp ce scrâşniţi din dinţi, nu face parte din regulile jocului.

Alegeți muntele nu pentru piscul său, ci pentru urcuș. Bucurați-vă de experiența pe care o trăiți!

Lucrurile câștigate sunt cele săvârșite.
Plăcerea constă în a le desăvârși.

WILLIAM SHAKESPEARE

Regula organizării timpului de aur

Oare de câte ori vi s-a spus că ceea ce trebuie să faceți este să vă organizați mai bine timpul? Bun, veți spune, dar este practic imposibil. Nu poți struni timpul. Indiferent ce faci sau cât de bine te organizezi, acele ceasornicului se învârt imperturbabil. Dar ceea ce *puteți* face este să învățați să vă organizați.

Unul dintre marile secrete ale unei autoorganizări reușite este descris printr-un sistem simplu și eficient pe care eu îl numesc *regula organizării timpului de aur*. El ne ajută să ne organizăm prin identificarea activităților din cadrul fiecărui rol al nostru, activități care vor produce o schimbare majoră în viața noastră și a celorlalți. Următorul model de organizare a timpului de aur ne arată cum funcționează.

Timpul de aur este timpul pe care îl petrecem cu activitățile importante, care nu sunt urgente — activitățile din colțul din dreapta sus al matricei. Se numește așa deoarece timpul necesar desfășurării acestui tip de activitate vă răsplătește înzecit timpul pe care îl investiți în alte tipuri de activități.

De asemenea, deoarece tendința firească este ca lucrurile să devină urgente, concentrându-vă asupra activităților din colțul din dreapta sus, viața voastră va deveni mai puțin stresantă și agitată. Astfel, mai puține lucruri ajung în stadiul de criză. De exemplu, la 30 de ani poate credeți că este foarte important să faceți exerciții pentru a vă menține în formă, dar vă spuneți că, de fapt, nu este chiar o urgență — mai poate aștepta.

ORGANIZAREA *TIMPULUI DE AUR*

	URGENT	POATEA AȘTEPTA
IMPORTANT		*TIMPUL DE AUR*
NEIMPORTANT		

Da, este atât de ușor să aștepți! Veți începe odată și odată, dar acum sunteți prea ocupat. De obicei, ne spunem: „De îndată ce-am să..." (completați spațiul liber cu diverse motive pentru care ați amânat ceea ce este important pentru voi). Oricare ar fi acestea, ele apar înainte de a dedica timp exercițiilor fizice. Pe măsură ce anii trec, iar analizele medicale ne dau rezultate îngrijorătoare, nevoia poate deveni urgență. Dar fără conștientizarea *timpului de aur*, viața trece cu promisiuni deșarte ca „De îndată ce-am să..."

Activitățile care sunt „importante, dar nu sunt urgente" sunt activitățile sau proiectele care vă preocupă cel mai mult. De exemplu, cele zece obiective prioritare pentru anul viitor. Deși vă doriți să le realizați și știți că veți fi mai fericiți și mai împliniți când le veți face, hotărârea luată poate fi erodată de activitățile din celelalte trei segmente ale modelului. Sunt prea multe lucruri care *trebuie* făcute (importante și urgente) înainte să vă puteți dedica timpul planului pentru cel mai bun an.

Dar cum spunea Goethe: „Lucrurile care contează cel mai mult nu trebuie să aștepte după lucrurile care contează cel mai puțin."

Cu cât aveți mai multe responsabilități în viață, cu atât este mai important să vă petreceți timpul menționat în colțul din dreapta sus. De exemplu, oamenii de afaceri care nu țin cont de el sunt mereu în criză de timp și nu sunt niciodată capabili să facă o schimbare benefică și de durată pentru dezvoltarea afacerii.

Ei își dau seama că este vital să cunoască oamenii care sunt implicați în afacere, să stea în preajma lor și să-i asculte, dar agenda le este prea încărcată cu tot felul de întâlniri. Ei știu că, pentru a pune lucrurile pe roate, trebuie să-și facă timp pentru planurile de viitor, dar mai întâi trebuie să pregătească discursul pentru conferința de săptămâna viitoare. Știu că ar trebui să construiască relații mai bune cu colegii din consiliul de administrație, dar

momentan au de rezolvat o treabă urgentă. Iar viaţa merge astfel mai departe.

Procesul de trecere la acest nou tip de autoorganizare este simplu. Ocupaţi-vă mai întâi de activităţile *timpului de aur*! Totul se va schimba. Procedând aşa, devenim loiali nouă înşine şi valorilor noastre. Aceasta conferă integritate modului nostru de viaţă. Îmbunătăţindu-mi această atitudine de-a lungul anilor, am devenit mai înțeleaptă şi mai echilibrată. Am ajuns să înţeleg că singurul lucru asupra căruia am putere este persoana mea; iar această putere se exercită atunci când îmi organizez *timpul de aur*.

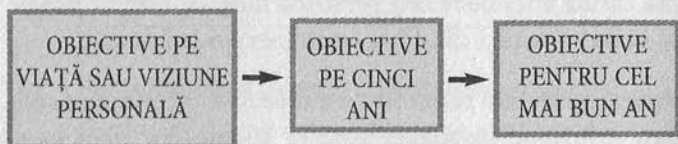
Puneţi pe primul plan cele zece obiective prioritare. Acordaţi prioritate persoanei voastre și valorilor personale. Restul va veni de la sine. Vă promit. De îndată ce fac un pas care mă apropie de unul din cele zece obiective prioritare ale mele sau mă ajută să mă descurc mai bine în unul dintre rolurile mele, dobândesc mai mult respect faţă de mine şi mai multă energie, încât pot aborda şi rezolva activitățile urgente într-un timp mult mai scurt.

Experiența mi-a demonstrat că avantajele *timpului de aur* sunt:

- Sentimentul de respect şi loialitate faţă de sine.
- Reducerea stresului şi a anxietăţii.
- Rezultate mai bune în toate rolurile din viața mea.
- Mai puţină panică din cauza crizei de timp.
- Sentimentul de putere.
- Împlinirea personală.
- Sfârşitul sacrificiului — fac mult mai mult din ceea ce mă interesează.

Sistemul

Nu este greu să vă stabiliţi un sistem care să vă permită concentrarea asupra celor zece obiective ale voastre şi finalizarea lor. Aveţi nevoie doar de disciplină şi de concentrare asupra lucrurilor care vă interesează cel mai mult. Sistemul se bazează pe simţul practic şi îl puteţi înţelege cu uşurinţă — dacă vreţi să realizaţi un obiectiv anual, faceţi regulat câţiva paşi în timpul anului şi veţi ajunge acolo.



Fixaţi-vă obiective lunare, care reprezintă reprize de 30 de zile din ceea ce trebuie făcut pentru a realiza cele zece obiective prioritare. Apoi stabiliţi obiective săptămânale, care reprezintă planuri de şapte zile în vederea realizării obiectivelor lunare.

La sfârşitul fiecărei luni, rezervaţi-vă 30 de minute şi analizaţi-vă planul pentru cel mai bun an. Uitaţi-vă la fiecare dintre cele zece obiective prioritare şi identificaţi pasul pe care trebuie să-l faceţi în luna următoare pentru a vă apropia de acel obiectiv. Apoi amintiţi-vă instrucţiunile pentru obiectivele concrete, fixaţi-vă un obiectiv care vă va apropia mai mult de cel mai bun an al vostru. După ce l-aţi realizat, veţi observa progrese vizibile în viaţa voastră.

ZECE OBIECTIVE PRIORITARE	OBIECTIVE PENTRU LUNA IUNIE
1. Să pun în practică metoda de organizare a *timpului de aur.*	1. Să pun în practică metoda de organizare a *timpului de aur.*
2. Să mă pregătesc pentru excursia în India de anul viitor.	2. Să întocmesc bugetul pentru călătoria în India și să încep să fac planul de economii.
3. Să am mai multă grijă de mama.	3. Să o sun pe mama în fiecare săptămână.
4. Să realizez planul anual de vânzări.	4. Să aduc un profit de 4 000 de dolari în noua afacere.
5. Să fac exerciții și să fiu în formă, reducând consumul de grăsimi la 20% sau chiar mai puțin.	5. Să merg la o sală de gimnastică de trei ori pe săptămână.
6. Să fac o listă cu zece cărți pe care mi le-am dorit, și apoi să le citesc.	6. Să citesc *Profeția cerească.*
7. Să mă întâlnesc cu prietenii cel puțin două seri pe săptămână.	7. Să iau masa cu Sam și cu Anita.
8. Să încep un jurnal și să mă țin de el.	8. Să cumpăr un jurnal și să scriu în el de cel puțin două ori pe săptămână.

9. Să redecorez sufrageria.	9. Să găsesc şemineul pe care mi-l doresc şi să-l cumpăr.
10. Să încep o prietenie trainică cu o femeie.	10. Să o sun pe Diane şi să o invit la masă şi la film.
	11. Să nu beau băuturi alcoolice trei seri pe săptămână.
	12. Să-i sun pe fratele meu şi pe sora mea.

Am descoperit că lista mea lunară dă cele mai bune rezultate dacă nu am mai mult de zece până la 15 obiective. Acest număr îmi permite să mai fac un pas spre fiecare dintre cele zece obiective prioritare şi să mai pot include alte obiective care sunt în prezent importante pentru mine în rolurile pe care le joc în viaţă. Apoi, la sfârşitul lunii, fac un bilanţ al activităţii mele şi văd câte obiective am realizat. Rareori le-am făcut pe toate, dar nu asta contează. Ceea ce contează este că ştiu cum mă descurc şi ce trebuie să fac mai departe.

În centrul sistemului se află şedinţa săptămânală de planificare a *timpului de aur*. O săptămână este o perioadă de timp — cadru — ce ne permite să ne organizăm pentru a face ce este mai important pentru noi şi pentru a fi consecvenţi cu noi înşine. Odată ce aţi pus la punct acest sistem, această şedinţă nu vă ia decât 15 minute pe săptămână.

O dată pe săptămână — majoritatea oamenilor îşi aleg după-amiaza de vineri, seara de duminică sau dimineaţa

de luni — uitați-vă la obiectivele voastre lunare și identificați pașii pe care trebuie să-i faceți în săptămâna următoare pentru a vă apropia de aceste obiective. Poate că în unele săptămâni nu este nimic de făcut. Asta-i bine, dar cel puțin v-ați oprit să vă gândiți la asta.

Un aspect la fel de important este să folosiți timpul acesta pentru a vă gândi la rolurile voastre. Luați fiecare rol în parte și întrebați-vă: „Care este cel mai important lucru pe care vreau să-l realizez în legătură cu acest rol săptămâna aceasta? Ce pot face pentru a produce schimbarea dorită în acest rol? Acest exercițiu, practicat regulat, ne pune în contact cu valorile și prioritățile noastre personale. Apoi, pentru fiecare dintre roluri, identificați un obiectiv săptămânal clar, bazat pe răspunsurile date la această întrebare.

Lista cu obiectivele săptămânale ale *timpului de aur* este o combinație de obiective-cheie pentru fiecare rol și pașii necesari pentru realizarea obiectivelor lunare.

Ședința săptămânală de planificare a timpului de aur nu este determinată de orarul vostru sau de sarcini urgente. Pentru acestea, puteți să vă mai faceți liste zilnice cu lucruri „de făcut". Dar, mai presus de toate, organizați-vă pentru a realiza obiectivele săptămânale ale timpului de aur.

PROGRAMUL PENTRU ŞEDINŢA SĂPTĂMÂNALĂ DE PLANIFICARE A *TIMPULUI DE AUR*

1. Revizuiţi obiectivele *timpului de aur* pe săptămâna trecută şi vedeţi ce aţi realizat.
2. Uitaţi-vă la obiectivele lunare şi, dacă este cazul, fixaţi-vă obiective săptămânale ale *timpului de aur* care să vă asigure realizarea fiecărui obiectiv lunar.
3. Gândiţi-vă la fiecare rol, punându-vă următoarele întrebări:
    - Care este cel mai important lucru pe care vreau să-l realizez în acest rol săptămâna aceasta?
    - Ce pot face pentru a schimba lucrurile în cadrul acestui rol?
4. Fixaţi-vă un obiectiv săptămânal al *timpului de aur* pentru fiecare rol în funcţie de răspunsurile date.

Odată discutam cu un client despre acest sistem, şi el a avut următoarea reacţie: „Nu este corect să am doar un singur obiectiv pentru rolul meu de director executiv când am mult mai multe de făcut în acest rol decât am în alte roluri ale mele. De ce să-mi irosesc un obiectiv pentru rolul meu de tată când am 18 lucruri de făcut ca director executiv? N-aş putea avea mai mult de un obiectiv pentru acest rol şi să le las pe celelalte, dacă momentan tot nu este prea mult de făcut în cazul lor?"

Poate reuşiţi să înţelegeţi acest gen de problemă. Ea se bazează pe o gândire ce vizează sarcina şi se ghidează după câte lucruri sunt de făcut în acel caz. Se bazează mai mult pe timp decât pe roluri şi valori personale. Sistemul

timpului de aur n-are de-a face cu timpul. El este proiectat cu scopul de a vă asigura că o dată pe săptămână vă opriți să vă gândiți la viața voastră și la rolurile pe care le jucați în ea. Vă obligă să intrați pentru o clipă în fiecare rol și să hotărâți ce acțiune importantă aveți de făcut în fiecare dintre ele.

Este posibil ca unele obiective săptămânale din cadrul unui rol să vă ia doar câteva minute, de exemplu: „S-o sun pe mama." Altele, cum ar fi „Să fac prima schiță a capitolului trei", ar putea lua ore. Dar sistemul *timpului de aur* nu se referă la timp, ci la echilibrul din viața voastră — să vă trăiți viața astfel încât valorile voastre personale să nu fie sacrificate în urmărirea activităților urgente, presante pe termen scurt. Am ajuns la concluzia că, în felul acesta, îmi trece toată viața fără ca eu să ajung vreodată la ceea ce îmi doresc să fac cu adevărat. În cazul meu, scrierea acestei cărți este un triumf al *timpului de aur*. Iar în cazul vostru, triumful *timpului de aur* constă în răspunsurile pe care le-ați dat la cele zece întrebări pentru cel mai bun an.

Odată ce v-ați fixat obiectivele, puneți-le într-un loc unde nu le veți uita și veți putea să vă organizați pentru a le realiza.

Știu din experiență că principalul pericol apare atunci când ne eschivăm de la activitățile *timpului de aur*. De multe ori, preferăm să dăm un telefon sau să pregătim o cafea

decât să facem ce este necesar pentru a realiza obiectivul *timpului de aur*. Singura soluție pe care am reușit s-o descopăr este rezumată în cuvântul *disciplină*. *Avem nevoie de* disciplină — pentru a persevera în urmărirea obiectivului nostru, dincolo de nevoia unei cești de cafea, a unui telefon, a unei pauze binemeritate. Evitați tentațiile care vă distrag de la cea mai importantă activitate pe care doriți s-o faceți. Vedeți-vă de drum până ce v-ați atins scopul. Lucrul acesta nu mi s-a părut niciodată prea ușor, dar de fiecare dată este eficient. După ce v-ați format o imagine clară a ceea ce aveți de făcut într-o săptămână, cu puțină disciplină puteți ajunge departe.

Logic, nu-i așa? Repet, poate cel mai important lucru de care trebuie să țineți cont când faceți ceea ce știți să faceți este să stabiliți un sistem de sprijin care să vă asigure că reușiți. Când vă întâlniți cu un instructor, un prieten, un coleg sau un membru al familiei o dată pe lună pentru a recapitula obiectivele, veți descoperi că aveți mai mult succes în realizarea lor și veți dobândi acea energie și încredere care vă ajută să vă îndreptați spre cel mai bun an.

PARTEA A III-A

EXERCIȚIUL PENTRU CEL MAI BUN AN

Pregătiți-vă să începeți

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEȚI exercițiul pentru cel mai bun an, iată câteva sugestii care vă vor ajuta să demarați acest proces și să vă asigurați că aveți cât mai multe șanse de succes.

1. Hotărâți-vă dacă vreți să parcurgeți exercițiul de unul singur. Poate vreți să faceți această muncă importantă de unul singur și cu siguranță este bine și așa.

Totuși, multe persoane găsesc că este mai avantajos să facă exercițiul pentru cel mai bun an împreună cu cel puțin încă o persoană. Ei știu când vor face acest lucru — au fixat deja o dată —, și în felul acesta cred că este mai greu să dea înapoi sau să amâne. În plus, poate fi și distractiv.

De asemenea, dacă lucrați cu un prieten, veți avea un partener cu care să vă întâlniți la intervale regulate, tot timpul anului, pentru a verifica progresele făcute și pentru a vă sprijini reciproc.

2. Creați-vă starea de spirit potrivită. În ceea ce mă privește, consider acest exercițiu o ocazie de a rezerva un timp special propriei mele persoane. Am înotat în fluviul vieții un an întreg și acum a sosit timpul să mă îndrept spre mal, să mă odihnesc și să văd cum mă descurc.

Spuneți-vă cât de mult ar însemna acest lucru pentru voi. O atitudine mentală pozitivă vă ajută să înlăturați barierele ascunse care stau în calea noilor proiecte și acțiuni.

Pentru a mă motiva să profit din plin de aceste ore, fac tot posibilul să fie stimulative și plăcute.

3. Pregătiți-vă spațiul de lucru. Creați-vă un spațiu special. Eliberați o masă sau un birou, asigurați-vă că este bine luminat. Faceți tot ce vă stă în putință pentru a vă înconjura de lucruri cât se poate de confortabile și pozitive. Treceți telefonul pe robot sau ridicați receptorul din furcă. În momentul în care veți începe să lucrați, nu trebuie să fiți întrerupt.

Acum câțiva ani, un prieten mi-a sugerat că muzica barocă dezvoltă și stimulează gândirea pozitivă. Este adevărat. De câte ori am nevoie să fiu impulsionată și să încep un proiect, ascult Bach sau Vivaldi. Efectul este magic. Cum încep să ascult această muzică, simt că mintea mi se limpezește și că mă pot concentra mai bine. Simt că știu ce am de făcut și mă implic mai mult în realizarea acelui proiect. Entuziasmul și motivația mea sporesc și ating acea stare în care nu doresc să mă mai opresc și nu vreau să fiu întreruptă. Uit de problemele și de necazurile curente și mă concentrez asupra momentului prezent.

Am folosit acest gen de muzică clasică la seminariile pentru cel mai bun an, într-o încăpere în care gusturile muzicale erau diferite, și efectul a fost pozitiv. Cantatele de Bach, simfoniile lui Vivaldi, oratoriile lui Händel sau concertele lui Mozart, toate sunt eficiente; dacă nu aveți o bandă sau un CD cu această muzică, împrumutați sau măcar încercați să ascultați un post de radio cu muzică clasică și observați efectul pe care îl are asupra capacității voastre de a vă concentra și de a gândi.

4. Strângeți materialele. În următoarea secțiune a exercițiului sunt niște spații libere în care puteți scrie răspunsurile la întrebările pentru cel mai bun an, dar puteți folosi și un carnețel. De asemenea, ați putea lua acest proces ca pe un pretext pentru a începe un jurnal, folosind un carnet sau o agendă cumpărată în acest sens. Găsiți stiloul sau creionul preferat și agenda sau calendarul care să vă reamintească evenimentele din ultimul an.

Recent, am parcurs acest exercițiu pe calculator. Pentru cei care aveți echipamentul necesar și știți să lucrați pe calculator, această metodă este stimulativă în felul ei și vă oferă avantajul că puteți tipări răspunsurile și versiunea finală a planului de o pagină pentru cel mai bun an.

5. Țineți cont de aceste sugestii și sfaturi. Deși puteți să faceți exercițiul *Cel mai bun an* uitându-vă doar la spațiile libere și la întrebări, ar fi mai bine să scrieți răspunsurile. În felul acesta, lucrurile merg de la sine și puteți face o treabă mai bună. Deveniți mai conștienți, gândurile și percepțiile se limpezesc și se fac conexiuni importante pe măsură ce vă schimbați modul de a gândi.

În timp ce scriu răspunsurile, uneori mă surprind gândind: „A, da, nu m-am gândit la asta înainte." Dacă scrieți, puteți să vă revizuiți însemnările, răsfoind paginile și adăugând noi idei pe parcursul unui proces continuu de stimulare și descoperire. Partea cea mai grea este să vă așezați și să luați stiloul în mână, dar vă promit că după 10–20 de minute vă veți simți captivați cu totul. Credeți-mă!

Lăsați o pagină întreagă pentru fiecare întrebare sau faceți din această carte un jurnal, scriind răspunsurile în spațiile libere. Dacă folosiți o agendă, scrieți întrebarea în partea de sus a paginii. În orice caz, începeți prin a vă pune întrebarea și apoi ascultați răspunsul minții și al inimii. Scrieți tot ce vă vine în minte. Evitați capcana de a stiliza și a cântări. Lăsați răspunsurile să curgă liber. Puteți să le mai schimbați sau să le completați mai târziu, dar, pentru început, scrieți-le pur și simplu.

Cu fiecare întrebare, veți ajunge într-un punct în care nu veți mai avea ce să scrieți — nu mai este nimic de adăugat pe moment. Este timpul să treceți mai departe. Vă puteți gândi să completați răspunsurile mai târziu, deci mai lăsați loc liber.

Fie că sunteți singur sau cu altcineva, *Cel mai bun an* este un exercițiu individual și personal și poate veți vrea să rămână așa. Totuși, la sfârșit, veți avea patru răspunsuri care vor constitui planul vostru pentru cel mai bun an, cuprinzând și obiectivele anului; poate pe acestea veți dori să le discutați cu toți ceilalți pentru a obține sprijinul și încurajarea lor.

Folosiți răspunsurile la întrebări pentru a vă cerceta sufletul și a fi cât se poate de sincer cu voi. Și, mai presus de orice, spuneți-vă adevărul. Nimeni nu va vedea ce ați scris, însă este important să faceți lucrul acesta.

Scopul

Primul punct de pe agenda de lucru este clarificarea scopului și a obiectivelor acestui exercițiu. Și în cadrul exercițiului lucrurile s-au desfășurat în același fel an de an.

SCOPUL EXERCIȚIULUI

Să fac din anul următor cel mai bun an al meu de până acum.

OBIECTIVELE EXERCIȚIULUI

Să recunosc și să apreciez activitatea mea de anul trecut.
Să definesc lecții folositoare.
Să creez o atitudine interioară pozitivă pentru a obține rezultate.
Să identific cele zece obiective prioritare pentru anul care va urma.
Să întocmesc planul de o pagină pentru cel mai bun an.

Exercițiul
Cel mai bun an

AMINTINDU-VĂ SUGESTIILE de la începutul acestui capitol, gândiți-vă la anul care a trecut și scrieți răspunsurile la întrebările unu și doi.

1. Ce am realizat?

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

2. Care au fost cele mai mari dezamăgiri ale mele?

3. Ce am învățat?

Reflectând asupra anului trecut, gândiți-vă la ce ați învățat. Acestea pot fi lecții de viață de care ați devenit conștienți și pe care le-ați pus în practică sau lecții pe care le-ați putea învăța în urma celor întâmplate. Puneți-vă doar întrebarea și scrieți răspunsurile așa cum vă vin în minte. Nu lăsați niciun gând să vă scape — treceți-l pe hârtie.

Pentru a vă aminti toate lecțiile învățate sau potențiale, uitați-vă din nou pe lista de realizări și neîmpliniri. Când scrieți răspunsurile, exprimați-le sub forma unor sfaturi clare, directe — ca niște instrucțiuni. Trebuie să știți clar ce aveți de făcut dacă urmați aceste lecții. Continuați până când considerați că ați scos tot ce se poate scoate din experiența anului trecut.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Care sunt cele trei lecții din anul care a trecut ce ar schimba radical situația dacă le-ați urma anul viitor? Alegeți cele mai importante trei lecții și scrieți-le dedesubt sub forma unor instrucțiuni personale pentru anul care va urma. Începeți cu un verb și formulați-le cât mai concis, în așa fel încât să fie mai ușor de reținut. Pentru sugestii și pentru a vă inspira, reveniți la exemplele de la pagina 98.

INDICAȚII PENTRU ANUL CARE VA URMA

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________

---

4. În ce fel mă autolimitez și cum să nu mai fac acest lucru?

Pentru a avea cel mai bun an de până în acest moment, asigurați-vă că modul în care gândiți despre voi înșivă și despre obiectivele voastre vă dă forța să reușiți. O transformare are loc atunci când vă plasați în centrul existenței voastre, creând o lume a voastră în loc să lăsați împrejurările să vă influențeze succesul. Vă puteți folosi inteligența și puterea de a crea o nouă realitate pentru voi.

Cel mai puternic instrument pentru transformarea personală este schimbarea de paradigmă. Paradigma este un

mod de a percepe şi de a gândi despre propria persoană, despre alte persoane sau o perspectivă asupra vieţii — orice. Unele dintre paradigmele noastre ne stimulează, de exemplu: „Întotdeauna am fost bun la matematică." Dar sunt şi paradigme restrictive, cum ar fi: „Nu sunt genul de persoană care să facă bani mulţi."

Următoarele trei întrebări au menirea de a vă ajuta să descoperiţi cum vă autolimitaţi făcând anumite aprecieri despre propria persoană care duc mai degrabă la eşec decât la succes. Începeţi prin a răspunde la întrebările de mai jos:

Cum mă autolimitez?

În ce domenii din viața mea nu am realizat ceea ce mi-am dorit?

Cum încerc eu să justific aceste nereuşite?

Răspunsurile voastre la această ultimă întrebare reprezintă paradigmele restrictive. Cu aceste percepţii şi puncte de vedere, ce rezultate aţi obţinut? Unde v-au dus ele? Hrănim aceste noţiuni conştient şi apoi obţinem rezultate care sunt pe măsura limitării lor inerente. Viaţa este o profeţie care se autoîmplineşte.

Priviţi lista voastră cu paradigme restrictive şi bifaţi paradigma care are cea mai puternică influenţă negativă asupra voastră în acest moment al vieţii. În care dintre ele credeţi cu adevărat? Alegeţi-o pe aceasta pentru a o transforma într-o paradigmă stimulativă nouă pentru cel mai bun an de până în acest moment.

Scrieţi o nouă paradigmă care să anuleze această percepţie restrictivă. Asiguraţi-vă că întruneşte criteriile unei paradigme stimulative:

- Este pozitivă.
- Este personală.
- Foloseşte timpul prezent.
- Este exprimată cu hotărâre.
- Deschide o nouă perspectivă atractivă.

Iată câteva exemple:

- Mă mobilizez să obţin ceea ce vreau.
- Am talentul de care am nevoie să reuşesc.
- În acest moment îmi creez un viitor minunat.
- Pot să-mi depăşesc limitările.
- Niciodată n-am fost mai sănătos şi mai plin de viaţă.
- Dacă îmi pun mintea la contribuţie, pot realiza orice.

___

NOUA PARADIGMĂ

___

___

___

___

___

___

5. Care sunt valorile mele personale?

Gândiți-vă ce contează cel mai mult pentru voi în viață. Care sunt impulsurile ascunse care stau la baza obiectivelor concrete, perceptibile? Ce valori vreți să exprimați în viață?

Valorile personale ne dau cea mai puternică motivație pentru a schimba lucrurile și pentru a realiza obiectivele pe care dorim cel mai mult să le atingem. Valorile personale se exprimă într-unul sau două cuvinte simple, care reprezintă principiile ce stau în centrul vieții și personalității voastre. Iată câteva exemple de valori: integritate, sinceritate, compasiune pentru ceilalți, respectarea promisiunilor, grija față de propria persoană, dragostea ș.a.m.d. Pentru alte sugestii, consultați paginile 138–139.

Pentru a vă reaminti aceste lucruri de bază când începeți să planificați anul următor, faceți o listă cu valorile personale.

6. Ce roluri joc?

Analiza vieții din perspectiva rolurilor pe care le jucați vă oferă o modalitate prețioasă de evaluare a diverselor domenii ale vieții voastre, în timp ce vă plasați propria persoană și valorile personale în centru. Rolurile constituie cadrul de stabilire a obiectivelor și al planificării pentru cel mai bun an; examinarea lor este cel mai bun mijloc de a vă asigura că vă creați un echilibru în viață.

Faceți o listă completă cu rolurile pe care le jucați în prezent, de exemplu: mamă, soție, fiică, prietenă, manager și gospodină. Pentru alte posibilități, vedeți paginile 148–149.

Puteți adăuga orice rol nou pe care v-ar plăcea să-l jucați în următorul an al vieții voastre, cum ar fi: marinar, scriitor, poet, actor, cursant. Mai visați și la alte roluri pentru anul viitor?

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

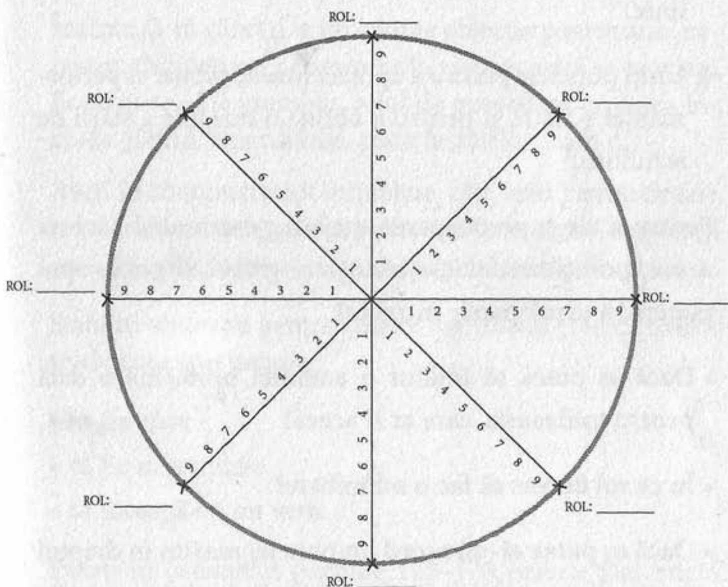
Comasați rolurile astfel încât să nu aveți mai mult de opt. Dacă aveți mai puține, este în regulă. Dacă este nevoie, integrați mai multe roluri într-un singur titlu. Scopul acestei comasări este să vă asigurați că puteți acorda suficientă atenție fiecărui rol.

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____
8. ____

7. Ce rol constituie preocuparea mea majoră pentru anul următor?

Gândiți-vă la valorile voastre personale și la modul în care ați vrea ca ele să influențeze și să direcționeze felul în care jucați fiecare rol. Uitați-vă la bilanțul global de mai jos și folosiți-l pentru a vă evalua performanța *curentă* în cadrul fiecărui rol.

BILANȚUL GLOBAL AL VIEȚII:
VERIFICAREA PERFORMANȚEI ȘI A ECHILIBRULUI



Cum să folosiți bilanțul global al vieții?

1. La capătul fiecărei spițe scrieți numele unui rol din viața voastră.

2. Observaţi că fiecare linie este împărţită în zece segmente. Folosiţi-le pentru a vă evalua performanţa cu un punctaj de la 1 la 10, 10 — steluţa de la capătul liniei — fiind nota cea mai mare. De exemplu, dacă sunteţi pe deplin mulţumit de performanţa voastră, acordaţi-vă 10; dacă sunteţi mulţumit doar 50%, acordaţi-vă 5. Dacă pur şi simplu nu faceţi nimic sau performanţa este catastrofală, probabil vă veţi acorda nota 1.

3. Marcaţi cu un punct evaluarea voastră pe fiecare linie.

4. Uniţi punctele pentru a aprecia nivelul global al performanţei voastre şi pentru a obţine o imagine a stării de echilibru.

Pentru a alege preocuparea majoră pentru anul care va urma, priviţi rezultatele bilanţului global al vieţii, apoi puneţi-vă următoarele întrebări:

- Dacă aş putea să înlătur o anumită problemă o dată pentru totdeauna, care ar fi aceea?

- În ce rol doresc să fac o schimbare?

- Dacă aş putea să-mi acord un punctaj maxim în dreptul unuia dintre rolurile mele la sfârşitul anului, aceasta însemnând că m-am simţit stăpân pe acel rol, care ar fi acela?

- Care este cea mai mare piedică în calea succesului şi a fericirii mele în acest moment?

PREOCUPAREA MAJORĂ

---

8. Care sunt obiectivele mele pentru fiecare rol?

Înainte să vă gândiți la un anume obiectiv pentru anul următor, decideți care domenii din viața voastră se asociază fiecărui rol. De exemplu, rolul de gospodină ar putea include gătitul, amenajările, plata facturilor ş.a.m.d.

Aveți în continuare opt formulare, câte unul pentru fiecare rol. Scrieți numele rolului pe fiecare formular. Completați cu domeniile vieții voastre în spațiul destinat fiecăruia.

Stabiliți obiective pentru fiecare rol, ținând cont că obiectivele concrete trebuie:

- să fie clare
- să fie măsurabile
- să înceapă cu un verb.

Puteți să consultați paginile 172–178 pentru mai multe informații despre stabilirea obiectivelor concrete.

După ce ați scris obiectivele, verificați fiecare obiectiv pentru a vă asigura că este în concordanță cu valorile personale şi că sunteți dispuşi să faceți orice pentru a-l împlini pe fiecare. Dacă nu, tăiați acel obiectiv de pe listă.

ROL: ______________________________

Domenii incluse: ________ ________ ________

________ ________ ________

OBIECTIVE:

____

____

____

____

____

____

____

____

ROL: ______________________________

Domenii incluse: ________ ________ ________

________ ________ ________

OBIECTIVE:

____

____

____

____

____

____

____

____

ROL: ______

Domenii incluse: ______ ______ ______

______ ______ ______

OBIECTIVE:

______

______

______

______

______

______

______

______

ROL: ______

Domenii incluse: ______ ______ ______

______ ______ ______

OBIECTIVE:

______

______

______

______

______

______

______

______

ROL: ____________________

Domenii incluse: ________ ________ ________
________ ________ ________

OBIECTIVE:

____
____
____
•
____
____
____
____
____

ROL: ____________________

Domenii incluse: ________ ________ ________
________ ________ ________

OBIECTIVE:

____
____
____
•
____
____
____
____
____

ROL: ______________________________

Domenii incluse: ________ ________ ________

________ ________ ________

OBIECTIVE:

____

____

____

____

____

____

____

____

ROL: ______________________________

Domenii incluse: ________ ________ ________

________ ________ ________

OBIECTIVE:

____

____

____

____

____

____

____

____

9. Care este topul celor zece obiective prioritare pentru anul următor?

Înainte de a selecta cele mai importante zece obiective ale voastre, revizuiți răspunsurile la primele șapte întrebări pentru a vă reaminti ce contează pentru voi și de ce.

Recapitulați toate obiectivele pe care vi le-ați fixat pentru fiecare rol și alegeți zece care vă interesează cel mai mult și care vor produce o schimbare radicală în viața voastră când le veți realiza. După ce le-ați ales, verificați din nou lista pentru a vă asigura că sunteți mulțumiți de raportul dintre roluri și valori. Ați uitat ceva? Acordați prea multă atenție unui lucru în detrimentul altuia?

Faceți o listă cu cele zece obiective, începând cu preocuparea majoră și continuând cu restul, în ordinea descrescătoare a priorităților.

TOPUL CELOR ZECE OBIECTIVE PRIORITARE

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________

Rescrieți elementele de bază ale planului pentru cel mai bun an în spațiile de mai jos.

PLANUL PENTRU CEL MAI BUN AN

INSTRUCȚIUNI

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________

NOUA PARADIGMĂ

____

____

____

PREOCUPARE MAJORĂ

____

____

TOPUL CELOR ZECE OBIECTIVE PRIORITARE

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________
6. ____________________
7. ____________________
8. ____________________
9. ____________________
10. ____________________

10. Cum pot să mă asigur că le realizez?

Numai voi ştiţi ce trebuie să faceţi pentru a vă realiza obiectivele. Scrieţi primele răspunsuri la această întrebare. Aceasta este cea mai bună sursă de sfaturi pentru a face din acest an cel mai bun an de până la el.

Secretul constă în crearea unui sistem care să vă asigure că faceţi ceea ce ştiţi să faceţi. Echilibrul şi succesul vin atunci când faceţi mai întâi lucrurile importante.

Citiţi detalii despre Întrebarea a zecea, în special la paginile 205–211, şi învăţaţi să folosiţi sistemul *timpului de aur* pentru a câştiga jocul:

1. Stabiliţi obiective lunare pentru a vă îndrepta spre cele zece obiective prioritare.
2. Stabiliţi obiective săptămânale pentru a vă îndrepta spre obiectivele lunare.
3. Concentraţi-vă mai mult pe roluri şi valori personale decât pe sarcini.

În sfârşit, mobilizaţi-vă să câştigaţi jocul înconjurându-vă de prieteni şi colegi optimişti şi de materiale ajutătoare — de orice vă menţine în legătură cu eul vostru şi cu ceea ce contează pentru voi.

Planuri pentru cel mai bun an

POATE VĂ VA FI DE AJUTOR dacă citiți câteva planuri scrise de alții pentru a vedea cum au abordat ei acest proces cât se poate de personal. Aceştia sunt bărbați şi femei din diferite categorii sociale şi au vârste cuprinse între 20 şi 49 de ani.

John, 30 de ani, consultant financiar, căsătorit recent:

INSTRUCȚIUNI

- Dacă vreau cu tot dinadinsul ceva, voi obține!
- La urma urmei, totul depinde de mine!
- Urmez un program zilnic pentru succes.

NOUA PARADIGMĂ

Fac tot ce pot!

PREOCUPARE MAJORĂ

Maestru de ceremonii

TOPUL CELOR ZECE OBIECTIVE PRIORITARE

1. Sunt întotdeauna optimist.
2. Îmi promovez mai mult interesele.
3. Mă simt întotdeauna special în ochii altora.
4. Încep şi termin toate discuţiile într-o notă pozitivă.
5. Fac dragoste de două ori pe săptămână/preludiu o dată.
6. Conduc topul liderilor în fiecare lună.
7. Devin vicepreşedinte regional până la 1 mai 1998.
8. Plec în vacanţă cu toţi membrii familiei.
9. Fac 20 de minute de exerciţii aerobice şi ridic greutăţi zilnic.
10. Verific planul zilnic înainte de culcare.

Susie, 25 de ani, asistentă, căsătorită recent, soţia lui John:

INSTRUCŢIUNI

- Fac un buget bilunar.
- Planific vacanţele familiei.
- Fac evaluări săptămânale ale afacerii noastre.

NOUA PARADIGMĂ

Sunt mai importantă decât lista mea.

PREOCUPARE MAJORĂ

Instructorul lui Susie

TOPUL CELOR ZECE OBIECTIVE PRIORITARE

1. Îl îmbrăţişez şi-l sărut pe John de câte ori vin sau vine de la serviciu.
2. Încep un proces de evaluare a afacerii noastre în fiecare duminică dimineaţa.
3. Fac două sau mai multe vizite la părinţii mei împreună cu John.
4. O sun pe Cindy cel puţin o dată pe lună.
5. Fac aerobic cel puţin 30 de minute de trei ori pe săptămână.
6. Folosesc *Total Gym* o dată pe săptămână, cel puţin 30 de minute.
7. Mă relaxez şi nu fac nimic cel puţin 15 minute pe zi.
8. Îi vizitez pe Darren şi pe Leah în Iowa împreună cu John şi stăm acolo trei nopţi.
9. Îl sun pe Darren o dată pe lună.
10. Mă retrag din aviaţie până pe 1 iulie 1998.

Cooper, burlac, directorul unui ziar de anunţuri publicitare

INSTRUCŢIUNI

- Îmi ţin promisiunile.
- Duc lucrurile până la capăt.
- Mă recompensez mai întâi pe mine.

NOUA PARADIGMĂ

Îmi place să călătoresc!

PREOCUPARE MAJORĂ

Excursionist

TOPUL CELOR ZECE OBIECTIVE PRIORITARE

1. Să urc patru munţi de 4 300 de metri.
2. Să-i încurajez pe mama şi pe tata să schieze, să meargă în drumeţii etc.
3. Să slăbesc până la 105 kilograme şi să mă menţin.
4. Să merg în zece excursii cu cortul.
5. Să mă las de fumat.
6. Să cumpăr o nouă bicicletă pentru munte şi să o folosesc de cel puţin trei ori pe săptămână.
7. Să o încurajez pe prietena mea să ducă o viaţă sănătoasă şi să-şi folosească din plin calităţile.
8. Să scriu cel puţin trei scrisori pe lună şi să răspund la orice scrisoare primesc.
9. Să încep un plan personal de investiţii pentru a face economii să cumpăr pământ.
10. Să planific şi să fac o excursie cu pluta de trei până la cinci zile.

Hannah, mamă, 53 de ani, bunică, acupunctor

INSTRUCȚIUNI

- Să fiu mai îngăduitoare.
- Să am încredere.
- Să îmi deschid în continuare sufletul.

NOUA PARADIGMĂ

Faptul că sunt deosebită este un lucru evident.

PREOCUPARE MAJORĂ

Acupunctor.

TOPUL CELOR ZECE OBIECTIVE PRIORITARE

1. Să mă specializez ca medic naturist și să lucrez într-o clinică.
2. Să îmi creez condiții financiare pentru a putea să mă mut.
3. Să fac o ședință de meditație spirituală.
4. Să petrec mai mult timp cu mama.
5. Să caut un partener tandru care mi se potrivește și care mă susține.
6. Să fiu puternică și sănătoasă și să îmi mențin greutatea între 64 și 66 de kilograme.
7. Să mă concentrez mai mult asupra practicilor spirituale.
8. Să fac din acest an unul magnific.
9. Să îmi îmbogățesc cunoștințele despre plantele medicinale și medicina tibetană.
10. Să mă las definitiv de fumat.

Creatorii *Celui mai bun an*

SEMINARUL *Cel mai bun an* nu ar fi existat dacă nu ar fi fost miile de oameni care au participat la acest exercițiu de-a lungul anilor, iar ei nu și-ar fi împărtășit gândurile, ideile și experiențele. Ei sunt sursa acestei cărți și a bogăției de informații pe care v-o punem la dispoziție. Iată câteva din poveștile lor. Le-am dat alte nume pentru a le proteja intimitatea.

Paul, 40 de ani, director general, cu mulți ani de experiență în mari organizații multinaționale, este în al patrulea său an de planificare a vieții în acest mod. Mai mult decât orice, el apreciază nevoia permanentă de a câștiga mai mult *timp de aur* și spune: „Mă descurc mult mai bine, deși este greu." El crede că o mare parte din succesul său de până acum se datorează noii sale puteri de a le spune oamenilor că este ocupat atunci când de fapt nu are nicio întrevedere — acela fiind singurul moment care îi mai rămâne să facă cele mai importante activități. Iată ce spune Paul:

Cred că acest proces cuprinde patru etape. Mai întâi, este noutatea ideii; apoi, se instalează

> sentimentul de vinovăţie, împreună cu strădania de a face ceea ce este cu adevărat important. În cele din urmă, începe într-adevăr schimbarea şi simţi că renaşti. Aştept cu nerăbdare faza finală, când totul va deveni un automatism — ca spălatul pe dinţi!

Hannah, 53 de ani, mamă, bunică şi acupunctor, practică acest exerciţiu de cinci ani. Este în favoarea abordării unui singur plan principal, astfel încât să devină tema predominantă a anului. „În cursul anului au loc evenimente care se leagă de această preocupare — se întâmplă multe, cum ar fi renunţarea la acele lucruri de care nu am nevoie", observă ea.

În cursul exerciţiului a învăţat să fie mai îngăduitoare şi să nu se mai simtă prea vinovată când ceva nu a ieşit cum a sperat. Numai pentru că nu a ieşit totul aşa cum a plănuit nu înseamnă că ceva nu este în regulă cu ea. Iată ce ne spune:

> A fost dureros să-mi dau seama că nu trăiesc aşa cum vreau. Trebuie să recunosc că am amânat mereu lucruri care îmi sunt dragi. Acum a sosit vremea să le fac.

Joseph, unul dintre primii participanţi la seminar, care la început a urmat acest curs pentru ca apoi să-l conducă el însuşi, are 53 de ani şi este director executiv al unei prospere

firme internaţionale de consultanţă. Ca participant la acest exerciţiu încă din 1981, consideră că are mult mai multă încredere în el şi este convins că poate face ceea ce trebuie.

> Cel mai important secret a fost să cer ajutor când aveam nevoie de el. Ştiu că ceea ce mă ţine pe loc sunt, în mare parte, lucrurile pe care le pot rezolva. Dar cel mai greu este să nu te întorci la vechiul comportament restrictiv — este greu să menţii acel nivel de concentrare pe o perioadă îndelungată de timp.

O altă clientă care participă de mult timp la acest seminar este Ann, 44 de ani, actriţă şi scriitoare de succes. În general, crede că cel mai mare câştig este că a învăţat să progreseze în lucrurile cu adevărat importante. De exemplu, deşi meditaţia a fost o noţiune atractivă pentru ea mulţi ani, acum a devenit preocuparea majoră în viaţa ei.

> Devin din ce în ce mai sinceră cu mine însămi în stabilirea obiectivelor. Acum, când nu merge treaba, ştiu cum s-o abordez. Dar este un proces nobil prin care devin mai cinstită cu performanţele mele în general. După tot acest timp, am reuşit să înţeleg că mult mai importantă este calitatea vieţii mele comparativ cu succesul şi realizările

dintr-un singur domeniu.

Peter, 43 de ani, asociat al unui grup de marketing pentru servicii financiare, consideră că participarea la acest proces mai bine de doisprezece ani i-a adus un puternic avantaj în competiție. El spune că este foarte important să lași la o parte rutina telefoanelor și a listelor cu „ce trebuie făcut" pentru a face lucrurile importante — altfel, ele trec pur și simplu pe lângă noi.

Cel mai greu pentru el a fost să facă acest exercițiu de unul singur. De câte ori a încercat, nu s-a descurcat prea bine.

> Este altceva când ai sprijinul unui partener — chiar dacă oamenii cu care mă asociez nu sunt atât de preocupați de obiectivele lor. Nu asta contează.

Și el vorbește despre trecerea de la o viață orientată spre multă muncă la una în care accentul cade pe calitate.

În sfârșit, iată relatarea lui Michael, 53 de ani, care se descrie ca un actor de succes, care învață din propria experiență. Această experiență l-a ajutat să rezolve o problemă majoră legată de „chestiunile vieții". Ani la rând a evitat să abordeze problemele din viața sa, simțind ceva între subapreciere și dezinteres. Acum, că a învățat cum să se ocupe de acest aspect al vieții sale, are mai mult timp pentru eul său — partea care contează cel mai mult pentru el.

Acum îmi vorbeşte o altă voce interioară. Când se întâmplă lucruri bune îmi spune: „Foarte bine, meriţi asta" — nu ca vechile voci interioare, care mă avertizau că oricum n-o să dureze. Partea cea mai grea este că devin excesiv de încrezător, încât sunt năucit, după care cad în butoiul cu melancolie. Este necesar să-ţi menţii atenţia trează, iar eu n-am reuşit încă să fac lucrul acesta.

Aş putea să vă spun povestea multor prieteni, clienţi şi familii care au început să-şi descopere potenţialul de care dispun. Din prima zi, cea mai puternică motivaţie a mea a fost să-i fac pe oameni să-şi vadă propriile calităţi la fel de clar cum le văd şi ceilalţi — şi să se respecte împlinindu-şi visele. De câte ori se întâmplă acest lucru, lumea devine mai bună.

Mulţi oameni au talentul, priceperea, cunoştinţele şi ambiţia necesare, dar deseori ele sunt acoperite de un nor de îndoială, dezamăgiri din trecut sau pur şi simplu de faptul că sunt prea ocupaţi. Rareori ne facem timp să ne gândim serios la ce facem şi de ce.

Materialul din această carte vă ajută să vă planificaţi viaţa prin conştientizarea obiectivelor, a ţintelor şi a scopurilor care sunt în concordanţă cu ceea ce vă doriţi pe toate planurile vieţii. Sper că veţi fi mai fericiţi, mai sănătoşi şi veţi avea mai mult succes în tot ceea ce faceţi.

CUPRINS

PARTEA A III-A
EXERCIŢIUL PENTRU CEL MAI BUN AN

„Ditzler vă ghidează cu măiestrie ideile spre acțiuni și vă inspiră să începeți să vă îndepliniți toate dorințele, anul acesta."

John Gray

„Bine construită, ușor de aplicat și extrem de eficientă. Uitați de hotărârile pe care le-ați luat anul trecut; mai bine citiți această carte."

Dr. Tony Alessandra
Autoarea cărții *Charisma*

„Cartea oferă sfaturi de bun simț... este excelentă!"

Publishers Weekly

31

CĂRȚI CHEIE

CURTEA VECHE

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează **www.curteaveche.ro**

începi să afli

ISBN 978-606-588-500-4

